

أحدث الطرق للعلاج بالماء

إسحاق الجبالي

دار الوضاح


دار الأسراء - عمان/الأردن

عالج نفسك

بالمـــــاء

اعداد

اسحق الجبالي

الطبعة الرابعة

٢٠٠٦



دار الإسـراء للنشـر والتوزيـع

عمـان - الأردن

الطبعـة الرابعـة

٢٠٠٦

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (١١٧٢ ٩ ١٩٩٦)

رقم التصنيف: ٦١٥.٨٥٣

المؤلف وهو في حكمه: اسحق الجبالي
عنوان الكتاب: أحدث الطرق للعلاج بالماء
الموضوع الرئيسي : ١- العلوم التطبيقية
٢- العناية بالجسم

رقم الايداع: ١١٧٢ ٩ ١٩٩٦

تم اعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الاولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية.



دار الإسراء للنشر والتوزيع

جبل عمان – ت: ٤٦١٤٥٩١

العبدلي ت: ٤٦٣٠٧١١ ص.ب.١٨٣٤٤١

E-mail:

Esraa Jordan@hotmail.com

المـــــــــاء
رواء وجمال

مدهش مفعول الماء .. ينشط ،ويجمهل ، وينظهف .
فوائده مستمدة من أربع جهات. والتقليل من شربه مصيبة وأمراض .

* أكثر مطفئ لهيب الظمأ هو الماء.
* إنه لزوم كل ما يلزم الجمال والصحة .
* له دور رئيسي في حسن الحال والكمال.
* يمثل النسبة الكبرى في طعامنا وفي أجسامنا .
* إليك الأسباب التي تحتهم شرب الماء بكثرة. ثمانية كؤوس مترعة على الأقل في اليوم والماء يسر (Soft) والماء عسر (Hard) .

الماء عنصر في الأطعمة القليلة وحداتها الحرارية :

الثمر والخضر زاخرة بالماء والألياف، والاثنان قليلا الوحدات الحرارية، وبهما يشعر الانسان بالامتلاء والاكتفاء. إنه طعام الحمية المثالي. أما المشروبات والمرطبات ماء ولا غرو، ولكن يدهشك أن تعرفي أن العديد من الثمر والخضر تحتوي في الواقع على نسبة أعلى، كما بينا في اللائحة التالية. ومع ذلك ليس أي نوع من هذه الثمار أو المرطبات تضاهي الماء القراح في فوائده.وهذا لأن جسمك يضطر الى استقلاب الطعام والمشروبات قبل استخلاص مائها. لذا لا تعتبري الأطعمة المشربّة بالماء كتتمة لما تشربين من ماء .

النسبة المئوية في الأطعمة المعروفة :

الخس	٦٩
الحب النباتي والفجل والكرفس	٩٤
عصير الطماطم (البندورة)	٩٤

البطيخ الأحمر	٩٣
الملفوف غير المطهو	٩٢
البروكلي (القنبيط). والجزر، والشمندر	٩١
البرتقال	٨٨
صودا الكرز	٨٨
الحليب	٨٧
التفاح	٨٥
الأجاص	٨٤
العنب	٨٢
البطاطا (مسلوقة)	٨٠
البيض	٧٤
الذرة	٧٤
الدجاج (مسلوق)	٧١
السمك (مشوي)	٦٨
الجبن	٤٠
الزبدة	١٦

شرب الماء يعجّل في إفراز الماء :

جسمك يحتفظ بالماء إذا لم تكتثري من شربه ومتى قللّت من شربه يحتفظ به الجسم، ولكن إن شربت الكافي في كل يوم - ثماني كؤوس الى عشر كؤوس - يخرج الماء من جسمك بسرعة لأنك لا تعاني نقصاً منه .

اشربي ٨ الى ١٠ كؤوس يومياً :

هذا ضروري كل يوم، وبخاصة متى كنت متقيدة بالحمية. فالحمية تجعل الجسم يفرز سوائل اضافية وهي تنقل المبتذلات التي يسفر عنها تفكك الدهن. وإذا لم يعوض عن السوائل الخارجة من الجسم تصاب بالإجتفاف مسبباً الاعياء،والصداع والتوتر .

اشربي الماء قبل وخلال وبعد التمارين

شرب كأس أو كأسين من الماء الصافي قبيل التمرين يزود الأجهزة بالسوائل، ويساعد على الاحتفاظ بحرارة جسمك، وخفقة قلبك الرتيبة. وفي خلال التمارين، وبخاصة الشاقة منها أو التي تؤدينها في جوّ حار، اشربي ٤ الى ٨ أونسات من الماء البارد كل ١٥ دقيقة ليحتل مكان السائل المفقود. وبعد التمرين اشربي اكثر من الكافي اطفاء لظمئك. وقد اكتف الباحثون ان الماء متى شرب استجابة للعطش فقط، يحتاج الجسم الى بضعة أيام بعد التمرين المتواصل ليسترد توازنه المائي الطبيعي. أفضل الماء ما كان بارداً، لأنه يبرد الجسم بسرعة من باطنه الى ظاهره، ويتم امتصاصه بسرعة تزيد على سرعة امتصاصه لمشروب ساخن .

فحص سريع للماء

لتعلمي إن كان الماء عسراً أو يسراً املئي مرطباناً بربع غالون منه على أن يكون ثلاثة أرباعه ماء مكرّراً ضعي كمية مساوية في مرطبان ثانٍ من ماء الصنبور، اضيفي الى كل منهما ملعقة شاي من الشامبو، غطي المرطبانين جيداً وهزيهما لتري ان الماء المكرّر يكثر في الزبد والرغوة. وإذا أعطى ماء الحنفية نتائج مماثلة ، فالماء يكون يسراً، وإذا نقص الزبد في ماء الحنفية فإن الماء فيه كان عسراً .

أفضل مشروب للرياضي

الماء! وإن كانت المرطبات المخصصة للرياضة مألوفة، فقليل من الناس يتمرّنون مدّة طويلة ويشربونها للاستفادة من العناصر التي تحتويها. ومرطبات الرياضة الحاوية على ٥ إلى ٧,٥ في المئة من الكربوهيدريت، الذي يخالطه الغاتوريد Gatorade ، وماكس Max ، والأكسيد Exceed ، وغيرها يمتصها الجسم بسرعة امتصاصه الماء.

إلا أن مواد الكربوهيدريت فيها لا يساعدك على إطالة وقت التمرين،أو يخفض من التعب، إلاّ أن كنت تمارسين التمارين الهوائية الخفيفة نوعاً مدة ٩٠ دقيقة. المرطبات السكرية تمتص بسرعة أيضاً. ولكن تركيز السكر العالي (١٠ في المئة) يصيبك أحياناً بتشنج في المعدة خلال التمرين،ومشروبات الحمية، والقهوة المثلجة، والشاي المثلج ربما لا تحوي السكر، ولكن بما أنها من المدرات، نشربها كتعويض عن السوائل تعجز عن إحداث المطلوب.

الماء الأفضل لبشرتك وشعرك

الماء اليسر هو الأفضل لتنظيف البشرة والشعر، وفروة الرأس، لأنه ينشيء رغوة غنية بعناصرها. ويشطف الصابون على نحو كامل. أمّا الماء العسر فمحتواه من المعادن يفوق محتوى الماء اليسر، لا يكّون الرغوة بكثرة، ويخلف نفاية من الصابون على البشرة، والشعر والمغطس. هذه الفضالة تجفف الجلد، وتعير الشعر مظهراً باهتاً. فإن كانت مياهك عسرة :

* استعملي من الصابون ما يسهل شطفه :

صابون الغليسرين ، نيوتر وجينا ويبرز. والمادة الصنعية المنظفة (روف وكاربس) تترك من النفاية أقل ما يتركه الصابون المصنوع من زيوت الحيوان والخضر .

* شطفي الصابون شطفاً كاملاً .
* استعملي الماء الساخن للتنظيف والشطف. اغسلي وجهك واشطفيه بالماء الفاتر .
* استعملي بلورات الحمام أو الجل لتليين ماء الحمام .
* امنحي شعرك شطفاً أخيراً بماء حيّ مشرق أو بماء مكربن. فثاني اكسيد الكربون في الماء يرفع الرواسب من شعرك، ويزيد من لمعته .

الماء للاسترخاء والانتعاش

الماء الساخن، إذا كان بين ٩٥ درجة فارنهايت و ١٠٣ درجات مسكن فوري، يرخي العضلات المشدودة، ويخفف من آلام التمرين. ومعظم الناس يرتاحون في ماء حرارته ١٠٣ درجات. ولكن إذا زادت حرارته على حرارة الجسم (١١٢ درجة مثلاً) لا يصلح للانتقاع الطويل. وثمة طرق شتى للتمتع بفوائد الاسترخاء في الماء الدافيء : في حوض استحمام مملوء بالماء الساخن .. في ذر دور مائي .. أو في مياه نبع معدني يقصده الناس كمنتجع .

أما الماء البارد فمنشط سريع. الماء البارد يخمد حرارتك ويجعلك تغطسين فيه اكثر من مرّة. ودوش الماء البارد يزيل خمول الجسم فوراً.ويفتح العينين، ويحرك الفكر .

اضيفي السباحة الى التمرين

السباحة تمرين ممتاز لمن يعاني من عطب أو لمن عنده قابلية للاصابة بالعطب، فالضغط الذي تحدثه على العضلات والمفاصل أخفّ من الضغط الذي يشعر به المرء في أثناء قيامه بالتمارين. وإذا كنت تمارسين التمارين الهوائية المضنية كالعدو جربّي طريقة التواتر بين التمارين والسباحة، بذلك تتيحين لمفاصلك الراحة والاستجمام. والسباحة وسيلة يخالجك من جرائها شعور الدعة والمتعة وجسمك ينزلق وينساب في الماء بسهولة ونعومة .

هل الماء المعدني أفضل من الماء الخالي من المعادن

يحتم القانون توفير مياه الشفة الأمينة. بيد أن طعم ماء الحنفية يختلف باختلاف المكان ومورد المياه .. وان أنت لم تحبي طعم ماء الحنفية، فإن الماء المعبأ في زجاجة جيّد (ولكنه ليس بالضرورة ملزماً، أو أكثر فائدة للصحة) .

تحسين نوعية المياه

تستطيعين إزالة طعم الماء، أو تحويله الى ماء يسر بتركيب جهاز تكرير في منزلك .

بأمر الطبيب ..
اشرب الماء

انها أرخص نصيحة طبية .. ولكنها أهم وأخطر تحذير لك هذا الصيف ..

اشرب الماء .. اشرب بكثرة ! اشربه في الصباح .. واشربه قبل ان تنام .

ولكن لا يجوز ان تكثر من شر الماء بعد تناول الطعام .

ان شرب الماء ضروري .. ومفيد جداً .. وهو ضروري للشخص السليم الصحة .. ومفيد لمريض الكلى .. وهذه هي القصة من أولها .

حقيقة يجب أن تعرفها .. اكثر من نصف وزنك ماء ! فاذا كان وزن جسمك ٧٠ كيلو غراماً .. فان حوالي ٤٥ كيلو غراماً منه ماء ! هذا بالنسبة للكبار .. أما بالنسبة للصغار فان النسبة أكبر من ذلك !

ومع ذلك فاننا قد نلتقي ببعض الناس الذين يهربون من شرب الماء .. بل ويحاولون التقليل منه بقدر ما يستطيعون .

ويكون ذلك دائماً خوفاً من السمنة .. أو كثرة العرق .. والذي يمكن أن أؤكده أن ذلك غير صحيح على الاطلاق .. وهذا هو الدليل :

أولاً بالنسبة للسمنةعموماً .. أو لتكون البطن «الكرش» يجب أن نعرف جيداً أن الماء لا يحتوي على أي مواد ذائية يمكن أن تزيد من وزن الجسم فمهما شربت من الماء فلن يتحول ذلك الى دهون تزيد وزنك !

وهنا يجب أن أنبه الى خطأ شائع هو الخلط بين شرب الماء وبي شرب المثلجات . ان الماء وحده لا يؤدي الى حدوث السمنة ولكن المياه الغازية هي التي يمكن أن تؤدي الى ذلك فهي تحتوي على السكريات .. فاذا شربنا منها بكثرة كانت قيمتها الغذائية تعادل وجبة دسمة .

وهكذا فان شرب الماء لا يزيد وزنك .. ولكن من الضروري أن تشرب ..وان تشرب .

أما النقطة الثانية فهي عن كثرة العرق.. ان الجو خلال فصل الصيف يكون الجو حاراً ..

وعند بذل أي مجهود نجد أن حبات العرق قد ظهرت .. أما على الوجه .. أو على باقي أجزاء الجسم . والواقع ان القيام بالمجهود .. يصاحبه ارتفاع في درجة الحرارة العادية للجسم نتيجة للطاقة المتولدة .

وحتى يحتفظ الجسم بحرارته في المعدل المعقول فانه يفرز العرق .. الذي يتبخر ويؤدي الى انخفاض درجة حرارة الجسم التي ارتفعت نتيجة لايداع هذا المجهود.

من ذلك يمكن أن نتأكد أنه لا توجد علاقة مباشرة بين شرب الماء وظهور العرق.

فالعرق ضرورة لتخفيض درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي .

وعند ظاهرة العرق يجب أن نقف قليلاً امام محاولة معرفة كميته . ان الشخص العادي يمكن أن يعرق حوالي نصف لتر يومياً من الماء دون أن يشعر بذلك.. وهذا هو الجزء غير المحسوس ولكن اذا زادت الكمية على ذلك .. وبدأت في الظهور فان الكمية تكون قد وصلت الى حوالي لتر يومياً .

وفي حالات أخرى أشد تصل الكمية الى ثلاث لترات في اليوم الواحد (كما هو الحال في حالة الاصابة بالحمى أو ارتفاع درجة الجو) .

على هذا يمكن أن نقول ان الشخص العادي تحت الظروف العادية الثابتة تحتاج الى كمية من السوائل (أساسه الماء) حوالي لتر ونصف الليتر يومياً .

بقي سؤال هام : متى يجب شرب الماء ؟

الرد المباشر : عندما نشعر بالظمأ .

كما أه يجب الشرب خلال النهار .. ومن الأفضل ان نشرب في فترة ما بين الوجبات .. وكذلك بعد الاستيقاظ على الريق . كما

يجب ملاحظة أن شرب الماء بعد الأكل مباشرة وبكثرة يصحبه عسر في الهضم مع احساس بانتفاخ في البطن .

والنصيحة : اشرب الماء .. وليكن ذلك في حدود ثلاثة ليترات .. وهكذا يمكن أن تحافظ على سلامة صحتك ولا تفتح المجال أمام أمراض عديدة لتهاجمك .

* والآن جاء دور الحديث عن الكلى السليمة ..والصيف .

والملاحظ : أنه مع بداية كل صيف يبدأ أغلب مرضى الكليتين في الشكوى من الحرقان أثناء التبول أو بعده .. أو الاحساس بالألم في الجانبين .. أو في الظهر .

- كأس ماء بارد على الريق .
- أطعمة متوازنة .
- والرياضة .

هي الأسلحة الثلاثة للتخلص من القبض .

قال كاتب شهير «لا يولد الانسان مقبوضاً بل يصاب بالقبض» والقبض الحقيقة مرض يصيب عدد أكبر من الناس ولهم ميل الى تحمله ، فعند، وليس هؤلاء الناس غالباً أن هناك وسائل وطرقاً لتحاشيه .

وما يهم في البدء هو معرفة سبب الاصابة بالقبض وهناك سببان محتملان احياناً بطء تقدم المواد الطعامية في المعي، وسبب هذا البطء اما عدم توازن في الجملة العصبية، أو خلل في العضلات المعوية، أو البطنية، أو في علة الحجاب الحاجز ، وقد يكون سبب ذلك ايضاً اضطراب المحتوى المعوي، أو خلل في الغدد الصم أو نقص فيتامين (خصوصاً نقص فيتامين ب) ولكن أغلب الخلل يكون في الافراغ المعوي وعلى تقادم الزمن لا يشعر المريض بالرغبة في افراغ امعاءه .

فاذا أدى بك القبض الى مراجعة الطبيب فان سوف يفتش قبل كل شيء عن الأسباب التي أدت الى وصوله وبعض هذه الأسباب واضح، وأغلبها ليست واضحة. ومن جملة الأسباب الواضحة يمكن أن نشير الى الآفات السليمة نسبياًكالبواسير وشقوق الشرج، والأورام المستقيمة، وأحياناً قد يكون سبب القبض مرضاً ارثياً يؤدي الى توسع في المعي مصحون بتمسك جداره. وقد نجد هذا

الأمر في الأولاد .

وفي كل ما تقدم ذكره يكون القبض امراً عارضاً يزول بزوال الأسباب . والقبض الذي سببه وهن المعي، هو شيء آخر ، اذ أن وقتي أيضاً ، يرى في سياق الحمل، أو اثناء الحمى أو حين تغيير طارز الحياة، وغالباً ما يكون هذا النوع من البض مستمراً، فهو يحدث بسبب سوء حركة المعي، والمعيشة الخاملة الراكدة ان وظائف الطرد في الجهاز الهضمي بحاجة الآن تحرض بالمشي والتمارين ، فافراد الطبقة الراقية الغنية من رجال ونساء، أولئك الذين لا تتطلب الحياة منهم بذل اي مجهود، والذين تكون اغذيتهم على وتيرة واحدة،ويعتادون هذا النوع من الحياة معرضون للاصابة بهذا المرض .

لون كامد، صداع شقيقي، قلة شهية

فاذا نظرت الى سيدة أزمنت علتها هذه رايت لونها كامداً خامداً ، تنتابها آلام رأس متواصلة ، وتشكو من قلة شهيتها، ومن تطاول زمن الهضم واختلاله ومن التطبل في البطن والازعاج ، ويندر تغوطها، ويكون قليل الكمية صلب، صعب الاخراج والطرح وأحياناً يكون لديها اسهال كاذب وتترفى هذه الحالة نحو ما يسمى بمرض الكليتان، وما يرافقه من نحول وتعب كبير، وثقل، وحرقة في المعدة وآلام بطن منتشرة، والآن ماذا يجب أن تفعل ؟

أثار القبض دوماً مشاكل متعددة منذ القدم، ففي عصر الفراعنة وجدت على أوراق البدوي النصائح التالية :

« حضر دواء مركباً من كميات كبيرة من طحين القمح الأبيض ومن الأبسنت واضف اليه ثوماً ودع المريض يترجع مع دهن البقر والبيرة لفتح الطريق أمام حفرغائه» ونعلم أنهم كانوا يستعملوون الحقن الراخصة، ويقال أن الاسطوري في هذه الحقن هو الاله ابيس الذي كان يرخص نفسه بنفسه بواسطة منقاره، وبعد ذلك كان القراط يستعمل البطيخ كواسطة راخصة، وكذلك زيت الخروع وكان ستعمل كذلك الحميات الغذائية. والمعالجة المائية والتمارين الرياضية وفي روما كانوا يستعملون زيت القرطم.

كان القرن السابع عشر، قرن الحقنة الراخصة بلا منازع، ففي

سنة واحدة أجرى لويس الثالث عشر ٢١٢ حقنة أما لويس الرابع عشر فكان لا يكف عن استعمال الحق ليحسن حالة هضمه اذ أنه مغرماً بالأكل .

وهناك أدوية مليئةوسهلة لا حصر لها، ولسوف نرى أن بعضها فقط يمكن استعماله ولن نسرد الوسائط العلاجية التي يجب تضييقها حيث يكون سبب القبض واضحاً وشفاء الحالة المرضية المسؤولة عن القبض يحدث الأورام، والحمية في هذه الحالة تنقص البقايا المعوية، ويمنع فيها تناول الأدهان والمعجنات والخضار والفواكه غير الناضجة وبعض لهؤلاء المرضى اللحم ومركبات الحليب والحبوب والسكر، ويبقى بعد ذلك القبض المزمن وهو الغالب حدوثه والصعب معالجته، ولا يمكن فيه أن نصل الى سبب محدد والقبض المزمن هذا هو محور اهتمامنا، ويغلب عليه طابع الصحة الغذائية، ويمكننا القول أنه يتعلق بالناحية الغذائية الى حد كبير .

تمشي وكل طعاماً صحياً .

نؤكد قبل كل شيء على القواعد الصحية الطعامية : فانتظام الوظائف المعوية امر هام جداً فلا يجب اطلاقاً أن نقاوم الرغبة في افراغ المعي (التغوط) ويجب ان نجتهد في ممارسة التغوط في ساعة محددة وبتحريض هذه الرغبة بتناول قدح ماء صباحاً على الريق بعد الاستيقاظ أو بتدخين سيجارة قبل تناول الطعام.

والرياضة المقوية لجدار البطن يمكن ان يكون لها تأثير واضح على حركة المعي المساج «التدليك» المعوي له احياناً بعض الأثر، ويجب أن يجري باتجاه القسم الأيسر من البطن، ونصف ساعة مشي كل صباح والمعيشة في الهواء الطلق لها أثر نافع .

ومن أجل تحريض حركة المعي يجب زيادة حجم الكتلة الغائطية. ويجب الامتناع عن تناول المعجنات، والرز والخبز الأبيض الطري، ويجب ان يكون الطعام غنياً بالبقايا السلولوزية (الخشبية) ويعني ذلك وجوب احتوائه على كمية كبيرة من الخضار المطبوخة «الأرض الشوكي» والفطور، والبطيخ الأصفر، والبندورة، والفجل ويمكن جميعا ان تؤخذ بكميات كبيرة .

فواكه كثيرة وأدوية قليلة :

للفواكه الغضة أو المطبوخة تأثير نافع على المقبوضين وتبعاً للفصول السنوية يمكن للمقبوض تناول الاجاص ، والخوخ

والدراق والكرز والمشمش والعنب وأيضاً التين والتمر .

ويجب غلي اللحوم أو شيها، واذا سمحت الظروف اجتاب الصلصات البيضاء (كالمايونيز) مثلاً ولحوم الصيد واللحوم المقدوة والصلصات السمراء .

وبدلاً من المشروبات الروحية والخمور يؤخذ الماء بكثرة، وكذلك الحساء الشوربا ومغلي الخضار والحليب وبكميات كبيرة، وينتبه بصورة خاصة الى عدم استعمال الشاي.

ويستعمل زيت الزيتون في الأطعمة لأن له تأثيراً مزلقاً .

ويفضل الخبز الأسود على الخبز الأبيض، ويفضل أكل العسل على السكر. وأخيراً تقلل الأدوية الى حد الأوفى، وأغلب ما يستعمل هو الأدوية اللعابية Mucilages (بذرالكتان، بذرقطوناء) قبل الطعام، وأحياناً الملينات المسهلات الزيتية، وهذه تستعمل فقط باشارة من الطبيب وباعتدال وأحياناً تستعمل المهدئات والمسكنات والعلاج النفسي، ولها جميعاً تأثيرنا مع في الحالات المستعصية .

وي الختام يوصى بطعام منظم في أوقات معينة، وبالتمارين الرياضية الصباحية وبحمية تستعمل وقتاً طويلاً، فيعند القبض مهما كان معنداً، ولكنه قد يعود اذا عاد الانسان الى حياة خاصة، والتزم الطعام الكثير من التوابل وفي النسف الواحد.

لماذا نشرب ؟
ومتى ؟ وكيف ؟

* لماذا نشرب ؟

جسمنا بحاجة الى الماء أكثر من الغذاء، لأنه يحتوي قبل كل شيء على ٧٠٪ من الماء، ثم لانه يفقد كل يوم لترين أو ثلاثة من الماء، وبالتاي يجب التعويض عنها. والأطعمة الجامدة لا تعيد الى الجسم إلاّ ما يعادل نصف هذه الكمية المفقودة تقريباً، ولهذا يجب ان نشرب لتغطية الفرق الذي يبلغ لتراً، أو لتراً ونصفاً، من السوائل كل يوم.

وفي بعض الظروف ترتفع هذه الحاجة الى الماء : في الجو الحار مثلاً، ووقت التمارين الرياضية التي تزيد من خسارة الماء، وكذلك الوجود في الارتفاعات العالية حيث الهواء الناشف، وأخيراً الحرارة. وهناك ظروف أخرى يفقد فيها جسمنا كثيراً من الماء، مثل التدفئة الشديدة الحرارة في المباني السكنية وفي المشاغل .

ويحتاج الأولاد الى الماء اكثر من البالغين. لأن نسبة الماء في جسم الأولاد تزيد عنها في أجسام البالغين، ولأن اجسام الصغار سهلة الجفاف.

وتجدر الإشارة الى أن البالغين يفقدون «عادة الشرب» بسهولة : فبقدر ما نعتاد ان ننسى الشرب، أو أن نتناسى عطشنا لعدم توفر الماء (في ساعات العمل مثلاً)، لا نعود نشعر بالحاجة الى الشرب كلما احتاج جسمنا الى كمية كبيرة، وبالتالي يقل استهلاكنا للمشروبات والسوائل.

* متى نشرب ؟

كل الاختصاصيين يجمعون على ضرورة الاقلاع عن الشرب، أو الاقلال منه، وقت الطعام، وذلك لتجنب ارتخاء أو ذوبان الطعام والعصارات الهضمية، ولإعطاء عملية الهضم فعالية أكثر. لكن الجميع يخافون من تحول هذه القاعدة الصحية الى عادة مضرة

بالصحة، بحيث نعتاد الاّ نشرب بين وجبة وأخرى، عمداً أو اهمالاً .
وتتصور نساء كثيرات ان الانقطاع عن شرب الماء والسوائل يحفظ لهن جمال قوامهن. وهذا اعتقاد خاطئ من جميع الوجوه .. والأحرى أن يقال أن نقص السوائل يسبب التهاب النسيج الخلوي، واضطرابات أخرى ذات أخطار متفاوتة .

ولكن كيف نشرب خلال ساعات العمل ؟

ان القانون يفرض على رب العمل ان يوزع كمية معينة من المشروبات للعمال اليدويين. اما أرباب العمل فلا يتقيدون دائماً بهذا الالزام. وأما موظفوا المكاتب فعليهم بزجاجة الماء المعدنية في خزانتهم، حبذا لو تدخل عندنا عادة «استراحة الشاي» أو «القهوة» حبذا لو يمر الموزعون بانتظام لتأمين جميع المشروبات الحارة والباردة !
وبانتظار تحقيق ذلك، فلنستدرك حاجة جسمنا الى السوائل ونشرب في الصباح عند النهوض من النوم، لأن ذلك ينظف الكليتين من النفايات ويغسلهما جيداً .

* كيف نشرب ؟

لكيفية الشرب أصول يحدثنا عنها الاختصاصيون، وهي تتعلق بدرجة حرارة المشروب في الدرجة الأولى. أما المشروبات المائية فيمكن تناولها باردة أو حارة لا فرق في ذلك. يجب ان تتراوح درجة الحرارة ما بين ١٠ درجات و ١٥ درجة أما المشروبات الغنية بالمواد الدهنية، الحليب الذي لم تنزع زبدته، ومرق اللحم، فتكون أسهل على الهضم اذا شربت باردة.وأخيراً، من الضروري أن نبطئ عند تناول السوائل، لأن تناول جرعات كبيرة بطريقة سريعة قد يسبب اضطرابات وآلاماً شديدة في الجهاز الهضمي، خاصة اذا كانت المشروبات كثيرة البرودة .

* ماذا نشرب ؟

المياه على أنواع، والمشروب الوحيد الذي يحتاج اليه الجسم حقيقة هو المياه الطبيعية . وفي كل مرة نطلب سائلا أخر ، انما

نفتش عن الماء بالذات ولكن بشكل مطيب . واذا كان استهلاك المشروبات الاخرى يتزايد فلربما كان سبب ذلك عدم استطابة نذاق مياه الصنوبر او الحنفية .

قبل ان نبحث عن حل بديل ، نستطيع اختيار عدة وسائل لتطييب الماء ، كأن نبردها مثلا او نضيف اليها عصير ثمار حامضة ، او بعض النقط من الشراب المحلى المركز . لكن كن استهلاك المياه المعبأة متزايد يوماً بعد يوم .

والعامة لا يميزون غالباً بين أنواع المياه المعبأة . في الاستعمالات العادية ، انها «مياه المائدة »أو «مياه النبع » ، وهي عبارة عن مياه الشفة العادية الصالحة للشرب ، انها صافية ، نقية ، خالية من السموم والجراثيم ، طيبة المذاق ومالحة قليلاً .

اما المياه المعدنية فقد لا ينطبق عليها تعريف المياه العادية النظيفة . فليست الغاية منها إرواء العطش ، بل المعالجة الطبية - كل انواع تاميته المعدنية ذات خصائص علاجية . وبما اننا لسنا بحاجة الى استهلاك كميات كبير من بيكاربونات الصوديوم أو الكالسيوم ، أو سيلفات الكالسيوم أو المنغنيزيوم، فيفضل للمائدة استعمال مياه تكون نسبة المعادن فيها أقل ما يمكن .

هل نشرب الكحول ؟

- طبعاً لا !

نحن جميعاً نعلم علم اليقين ما هي أخطار المشروبات الكحولية. انها تزيد في جفاف الجسم، اذ تخفض نسبة الماء فيه، وعندما نتخطى كمية معينة من الكحول تصبح هذه ذات مفعول سام.. واذا كانت تخلق جواً من الزهور والحبور، فهي تسبب وهناً في الوعي والإنتباه. وهذا الاستنتاج دفع الى فرض مراقبة الحد الأقصى لنسبة الكحول في الدم لدى الأشخاص الذين يقودون السيارات، وهذا الحد الأقصى هو ٠,٨٠ غرام. أما أطباء العمل، والذي يكلفون القيام بالكف الطبي في حوادث الطريق، فيجدون هذه النسبة عالية، لأن الإنتباه يبتدئ بالتخاذل عند بلوغ نسبة ٣٠، من الغرام. ونضيف ان هذه النسبة ترتفع سريعاً اذا اخذت المروبات الكحولية

جرى تعليبه من النبع مباشرة، أو تعابير من هذا القبيل تعني ذات الشيء . أما عن دعوته بمياه معدنية أم لا فيتوقف على نسبة الأملاح المعدنية الموجودة فيه هذا وعلى جميع المياه المعلبة، إذا كانت معدنية أو كربونية أم لا، ان لا تنتج وحدات حرارية اطلاقاً.

اليكم هنا بعض الملاحظات الاضافية التي تساعدكم على اختيار ما يناسبكم من الاصناف العديدة الموجودة أجنبية ومحلية .

* اذا قرأتم على القنينة ماء معناه أن المياه المعنية هي «طازجة كمياه النبع» أو مياه شبيهة بمياه النبع أو نظيفة كمياه النبع معنى هذا انها ليست مياه نبع بل مياه صنابير أو آبار خضعت للتصنيع فالتعليب . واذا قرأت عليها ما معناه أنها «تحتوي على الكربون طبيعياً » أو «فوارة طبيعياً» ، معنى هذا ان الكربون كان موجوداً فيها أصلاً، وإلا فقد أضيف اليها اصطناعياً . ولكن، حتى ولو كان الكربون موجوداً طبيعياً، يبقى أن الماء المعني لم ينج من لمسة صناعية فبينما ماء النبع يفور صاعداً الى السطح، تغادره بعض محتوياته الكربونية، فتعمل الشركة المصنعة الى التقاط الكربون المتسلل ليعاد صحة الى الماء قبل انتهاء عملية التعليب.

* تتوقف النسبة الدقيقة للمركبات المعدنية الموجودة في مياه النبع الطبيعية على النبع والبوتاسيوم والصوديوم (الا أن كمية الصوديوم فيه تقل كثيراً عما في الصودا) . ويحتوي بعضها على الليثيوم وهو مركب معدني مشهور عنه أن له مفعول المهدئ (يستخدم الليثيوم بجرعات كبيرة لمعالجة بعض أنواع الكآبة ونوبات الهوس) . وعندما تضاف المركبات المعدنية، يعود الأمر للشركة المصنعة حول ما تضعه منه .

* الصودا (كلاب صودا) هي مياه صنابير مصنعة، مع تركيز كربوني يتجاوز ما هو موجود في مياه الينابيع. واضافة الى الكربون المضغوط في الماء، قد تحتوي الصودا على الصوديوم - بايكربونيت والصوديوم فوسفيت والصوديوم سيتريت (إضافة الى نكهة اصطناعية مع أملاح معدنية)، لذلك ستصبح الاحتمالات أن الصوديوم هنا هو أعلى تركيزاً مما هو الحال في الماء العادي، أو ماء النبع الطبيعي .

هل تشعرين أن جسدك مكتظ بالماء !؟

يقول الطبيب بحزم ، «انك مخطئة تماماً أيتها السيدة برون - لا وجود لشيء كانحباس السوائل في أجساد أشخاص موفوري الصحة والعافية. ان ازدياد وزنك ناتج عن ازدياد الدهون في جسدك لا الماء» . فتخرج السيدة براون من عيادة هذا الطبيب ممتعضة بائسة، لمعرفتها انها تمر بأوقات تشعر خلالها أن جسدها مشحون بالمء .

ما زالت مناقشات مثل هذه تتم بين الأطباء ومريضاتهن طيلة سنوات -وما يحدث هنا في حقيقة الأمر هو أن الجانبين على حق، وكلاهما مخطئ .

يكون الأطباء على حق عند قولهم أن الأشخاص العاديين الموفوري الصحة والعافية لا تنحبس المياه الاضافية في أنسجتهم الجسدية عادة،ولكنهم يكونون مخطئين لعدم قبولهم الواقع ان بعض الأشخاص العاديين ممن هم موفورو الصحة والعافية قد يتعرضون لحالات الانحباس المائي المذكورة لفترات زمنية قصيرة. كذلك ان المريضات محقات بالقول أنهن تشعرن بانحباس السوائل في أجسادهن أحياناً ولكنهن يخطئن اذا نظرن الى هذه الحال على أنها عارض مرضي يحتم على الطبيب ان يصف له دواءً يعالجه .

سنكون كومة نفايات بدون الماء !

دعونا ننظر في بعض الحقائق أولاً. يحتوي الجسم البري على كمية كبيرة من الماء. فالمرأة التي تزن ٦٥ كيلو غراماً تقريباً، يوجد في داخلها حوالي الخمسين ليتراً من الماء. وهذا السائل ضروري للحياة - لولاه لكنا أشبه بكومة من النفايات .

ويوجد في الجسد جهاز هو الأكثر روعة والأكثر تعقيداً لضبط تدفق هذا السائل كله وهو يتحرك في أنحاء الجسد فيعطيه حاجاته الماسة منه. ويسحب الشوائب الضارة ثم يفرزها الى الخارج.

ان عملية الضبط هذه لا تعاني، من أية مشكلة عند الأشخاص

الموفوري الصحة والعافية. ولكنها تتعرض للمتاعب بكل تأكيد عند الأشخاص المصابين ببعض الأمراض. فالأمراض التي تؤثر على الكبد، والكليتين والقلب على وجه الخصوص، قد تصيب بالخلل جهاز التوازن المائي وتضعه في حال اضطراب كلي. أما النتيجة فهي تراكم الماء في الأنسجة، وهو ما يظهر على شكل انتفاخ. وهكذا يصبح الكعبان والقدمان والكفان، بل والجسد بكامله في بعض الأحيان، متورماً، ثم يبعث ضغط رؤوس الأصابع ببروز على صفحة الجلد، حيث ينضغط الماء مؤقتاً باتجاه الأنسجة المحيطة.

هذا النوع من الانحباس المائي هو مشكلة واقعية جداً. والناس الذين تظهر عليهم أعراض الاستسقاء - الاسم العلمي لتلك الحال - هم بحاجة لمعالجة المرض الأساسي الذي يدفع بهذه الحال الى الظهور. ليس هناك طبيب يتجاهل هذا النوع من معضلات انحباس الماء. ولكن ليس هذا هو العارض الوحيد، والناس المصابون بمرض يصيبهم بالاستسقاء، سيظهرون أعراضاً أخرى تجعلهم بحاجة الى العناية الطبية. ولكن ماذا بشأن النساء اللواتي تتميزن بكلى وقلوب وأكباد تعمل على خير ما يرام ؟ .. لماذا تظهر عليهن، في بعض الأحيان، تغييرات تطرأ على التوازن المائي في أجسادهن ..؟

السبب يعود الى أن الأحوال الهرمونية لها تأثير ملحوظ على توازن الماء. عندما تكون المرأة حاملاً، فانها تحتاج الى مزيد من السوائل الجسدية لتقديمها الى الجنين الآخذ في النمو . لهذا السبب يصبح من الطبيعي ان تزداد السوائل الشاملة في جسد المرأة الحامل، ولكن لا بد لعملية الضبط ان تحافظ على مكانتها. فإذا لم تفعل، ربما تتعرض صحة الألم وجنينها للأضرار، وهو السبب الذي يدفع بالطبيب الذي يعتني بصحة المرأة الحامل الى مراقبة توازنها المائي. هذا هو الهدف من أخذ الوزن بانتظام، وإجراء الفحوصات على البول والدم، حيث ان هذه الأمور جميعها هي تدابير تهدف الى التأكد من أن التوازن المائي هو حسبما ينبغي له أن يكون.

وعلى صعيد آخر، تجد الكثيرات من النساء ان مستويات الماء في أجسادهن تتغير كذلك مع التغيير الذي يطرأ على هرموناتهن الأنثوية، أيستروجين وبروجيستيرون، خلال الدورة الشهرية. ففي نصف الدورة الواقع بين انطلاق البويضة، وبدء فرز السائل

الحيضي، ربما يطرأ على النساء الموفورات الصحة والعافية تبدل يصيب التوازن الهرموني فيؤدي الى انحباس مائي مؤقت في الخلايا. ويحدث عند بعض النساء أن أوزانهن تزداد ما بين ثلاثة وخمسة كيلوغرامات في هذه الفترة بالمقارنة مع الفترة الأخرى من الشهر.

هذا النوع من الانحباس المائي هو جزء من الحال التي يجري التعبير عنها باشتراكات ما قبل الحيض. وهي ليست مرضاً، على رغم مقدرتها على وضع المرأة في حال بؤس، لأن وجود سوائل اضافية في الأنسجة يستطيع بعث عدد من الأحساسيس المزعجة. ربما تشعر بثدييها متقرحين متوترين، وبمعدتها مجهدة ثقيلة، وبعضلاتها مصابة بالدهون. قد تشعر بألم في عينيها ورأسها، وتنتابها مشاعر الضيق والانحطاط، وهذه جميعها تزول عندما يتغير التوازن الهرموني ثانية، بعدما تعمل الكليتان على فرز الماء الفائض على شكل فيض من البول الاضافي. وقد تتأمن الراحة بسرعة دراماتيكية.

ولكن يوجد عدد من النساء يقلن أنهن تتعرضن الى مشاعر الانتفاخ هذه في أوقات لا تتلاءم مع فترة اشتراكات ما قبل الحيض. بل يحدث لهن هذا دونما سبب ظاهر.

أنها مشكلة أصعب مما أتينا على ذكره. فهناك بعض المؤشرات على أن الأشخاص الذين يعانون من ظاهرة الكآبة تنحبس مادة الصوديوم في أجسادهم - وعندما يتواجد الصوديوم في جسدك بكثرة، تزداد احتمالات ميل الجسد الى حبس الماء كذلك. من هنا، قد تكون لمشاعر الانتفاخ في بعض الحالات القليلة علاقة بالكآبة.

ولكن ماذا بشأن الآخرين الذين يتعرضون للانتفاخ مع عدم وجود أثر للكآبة ؟

قد نجد الجواب في المواد الكيميائية نفسها المرتبطة مع انحباس الماء في بعض حالات الكآبة - صوديوم. تشير التقديرات الآن الى أن توفر الصوديوم بكثرة في المأكولات، ربما يلعب دوراًملحوظاً في بعض الأمراض التي تشتمل على خلل التوازن المائي ضمن ما تشتمل عليه، وارتفاع ضغط الدم على وجه الخصوص- تلك المشكلة المرضية التي تؤثر على القلب والكليتين والعديد من الأعضاء الجسدية الأخرى.

ولكن، ما هو مصدر الصوديوم الذي نحصل عليه من خلال ما نأكله؟ .. هنالك مصدر رئيسي واحد لذلك، ألا وهو الملح. فاسمه الكيمائي هو صوديوم كلورايد الذي يوجد الكثير منه في أنظمتنا الغذائية. فالمأكولات المصنّعة وكذلك المعلبة تحتوي على الملح دائماً تقريباً، كما أننا نضيف الملح الى الكثير مما نأكله .

ان ما قد يكون من أسباب ملاحظة المرأة الى أنها تشعر بالانتفاخ، تناولها لوجبة غذائية غنية بالملح منذ فترة وجيزة، بينما توازنها الهرموني موشك على الاضطراب، مما يرفع احتمالات اصابتك بالانحباس المائي اذا حدث هذا الاضطراب.

يكفي تقليل الملح في المأكولات ليفعل الكثير في مجال تحسين الصحة على وجه العموم، مثلما يقضي على نوبات التعب التي تطرأ بين الحين والحين نتيجة للانتفاخ.

ويمكنك تقليل ما يدخل جوفك من الملح بكل تأكيد عندما تهدفين الى نظام غذائي غني بالخضار والفواكه الطازجة وبالحبوب غير المقشورة، أي عندما تعتمدين نظاماً غذائياً فقيراً بالمواد الدهنية والبروتينات الحيوانية والملح المضاف.

لهذا النظام الغذائي فائدة أخرى اضافية لأنه غني بالألياف. التي عندما تعمل كمادة ماصّة، تنتج برازاً كثيراً وطرياً، وبالتالي تزيل السوائل الاضافية.

ما هي الأشياء الأخرى التي يمكنك اللجوء اليها لمواجهة نوبات الانتفاخ الطارئة؟ .. سيساعدك هنا استخدام مثير يؤدي بك الى فرز المزيد من البول .

ومن أبسط ذلك فنجان قهوة أو فنجان شاي اذ تعمل كل من هاتين المادتين كمدرّ خفيف للبول يثير الكليتين ويستطيعان بعث التأثير اللازم .

كذلك، ان المواد الكحولية تفعل الشيء نفسه بدورها ولكن مضارها كثيرة (يعود الكثير من آلام المشروبات الروحية الى مدى فاعليتها كمجفف للجسد، لأن الكحول تدفع بالكليتين الى فرز مزيد من البول). ولكنك لن تجدي طبيباً حكيماً يوصيك بالاعتياد على تعاطي الكحول لمواجهة حالات من هذا القبيل بالطبع،

خصوصاً أن الكحول مهما قدمت من فوائد. فان اضرارها تبقى أكثر بكثير.

يمكن للاسترخاء في حمام الصودا ان يساعد بعض الناس كثيراً في هذا المجال .

ذلك انك تستطيعين فقدان الكثير من ماء جسدك عن طريق تصبب العرق - كما أن هذه الحمامات تساعدك على الاسترخاء كذلك. وتعود بعض الازعاجات التي تشكو منها بعض النساء بخصوص الانتفاخ الى القلق والتوتر ربما مثلما تعود الى الماء بحد ذاته.

من الطبيعي انك اذا وجدت نفسك كثيرة الانتفاخ، وتكرر هذا الأمر معك مرات كثيرة، حتى تضطري الى ارتداء ثياب مختلفة المقاييس والى نزع الخواتم من اصابعك، فان من الحكمة ان تراجعي الطبيب بذلك. اذ ربما تكونين مصابة بحال استسقاء تحتاج الى مزيد من التقصي والى العلاج، أو ربما تكونين عند مستوى من أعراض ما قبل الحيض يستطيع الطبيب تخليصك منه بالمعالجة. اما اذا كانت المشكلة لا تواجهك إلاّ نادراً، فالاحتمال كبير بأن ذلك يعود الى مجرد أن ما تأكلينه هو الذي يتسبب بملء جسدك ماء، ويشعرك بالانتفاخ .

بحار ... جداول
... أنهار ... بحيرات !

أقذفوا بأنفسكم فيها .. ولكن بعد قراءة هذه النصائح ،

لم يعد البحر ذلك الغادر الخادع الذي لم يكن اجدادنا يدنون منه الا بعد أن يحتاطوا ويبيتوا الاستخارة ! ولكن اذا كان الماء هو الحياة، ومنه جعل كل شيء حي، فإن كثيراً من الناس يهلكون غرقى فيه.. ولو أنهم اتبعوا بعض النصائح التالية لسلموا ،

أول رعشة لا تخيف ..

وأما الثانية ، أخرج من الماء حالاً .

طبيعي أن تصيبك رعشة اذا غصت في الماء البارد أول مرة، ولكن إذا استمرت فهذا يعني أن جهاز تعديل الحرارة لا يعمل وقد يؤدي ذلك الى غوص السباح وهلاكه.

وطبيعي أن ظهور الرعشة المنذرة يختلف من شخص لآخر ويتعلق بحال الصحة العامة، والتعود ، والمزاج .

لا تستحم إلا إذا كنت متشوقاً

لأن للجسد ناقوس خطره الذي يقرعه على شكل نفور من الاستحمام فلا تعتبر نفسك على ما يرفضه جسدك.

بعض المرضى ، ممنوع

يحظر الاستحمام بالماء البارد على مرض القلب من كل الفئات، وكذلك المصابين بارتفاع الضغط الشرياني .

وكذلك يحظر الاستحمام على الأشخاص الذين يشكون من اضطرابات معدانيةفي أعضائهم السفلى .

ويمكن أن يؤدي الماء البارد الى أعراض تحسسية كالشرى.

يجب الحركةبعد الحمام

أما الرياضة وأما الدفء .. ومفيد التعرض للهواء النقي البارد بعد الحمام .

مجرام نهرام بحيرة ؟

أحسن المياه هي مياه البحر لما فيه من خواص علاجية رائعة وأملاح معدنية . وأما الحياة الحلوة مفيدة ولكن لا يمكن ان يعادل ماء البحر، علاجياً ، شيء .

الطواريء : الاغماء ، الاختناق ..

قد تقع الطواريء بعد الخروج من الماء فلذلك يجب اجراء تنفس اصطناعي .

اسعاف سريع للغرقى :

يمكن اجراء اسعاف للغرقى الذين لم تمض على غرقهم مدة طويلة (٥٠٪ من الحالات تنجح إذا لم يكن مضى على الغرق اكثر من ٤ دقائق الى ١٢ دقيقة) .

١.يمدد الغريق على ظهره ويفتح فمه ويتحلل من ثيابه .

٢. التنفس الاصطناعي حالاً .

هدوء الأعصاب للمنقذين :

يجب أن يتمتع المنقذ بهدوء الأعصاب والقدرة على حسن التصرف،وعلى هذه الصفة تتوقف حياة الغريق وحياة المنقذ احياناً كما هو معلوم.

لا تدخل في مراهنات حمقاء :-

* تعلم السباحة جيداً .
* احذر التيارات والأمواج والمد والجزر .
* استنجد من غير خجل أو حياء لدمى أول عرض من الأعراض السيئة كالضيق والغثيان وآلام القتال أو اختلاط الرؤية .
* لا تستحم وحدك أبداً ..
* أطع المراقبين وموظفي المسبح المختصين .

والأهم ألا تدخل في مراهنات حمقاء قد تودي بحياتك .

أني أتعالج تحت الماء
أني أشفى ..
أشفى .. أشفى ..

مراكز العلاج بالماء في العصر الحديث هي أماكن علاجية وسياحية فيها وسائل التسلية واتعليم والترفيه هذا بجانب الأبحاث الطبية والعلاج على جميع صوره .. الأمراض الروماتيزمية .

ويستفيد مريض الروماتيزم كثيراً بذهابه الى هذه المراكز فالعلاج بالماء يساعد على تخفيف الألم واصلاح تشوهات المفاصل كما يؤدي الى ارتخاء العضلات وزيادة الدورة الدموية في الأنسجة ويسهل حركة المريض تحت الماء .

ويستخدم في هذا الغرض ، أما حمامات السباحة بحيث يستطيع المريض فيها تحسين قدرته على المشي وفرد المفاصل المتيبسة وارخاء العضلات المتصلبة وعمل تمرينات تنفس .

أو يستخدم البانيو وبه خرطوم يدفع منه الماء بدرجة حرارة أعلى من درجة حرارة الماء بمقدار ٤م ، وهذا يكون مثل التدليك فهومريح للغاية ويؤدي الى تحسين الدورة الدموية وزيادة قدرة العضلات على العمل والحركة .

كما يمكن استخدام خراطيم الماء الساخن والبارد بالتبادل، وهذا النوع من العلاج منبه ومنشط للعضلات .

وتعتبر حمامات الطين نوع من العلاج بالمياه الطبية .. ويعتبر العلاج الطبيعي في حالات التهابات المفاصل الحادة وكذلك التهابات الأعصاب .

الأمراض الروماتزمية :

١. النقرس :

يصيب مفاصل القدم بالتهاب شديد وتورم ويطلق عليه «مرض الملوك» والاصابة به تكون نتيجة أكل الخلايا الحيوانية مثل اللحوم والطيور .

ويعتبر مرض النقرس من أصعب الحالات الروماتيزمية علاجاً لأنه يؤدي الى آلام مبرحة للمريض مما يستلزم عمل علاج مناسب.

وفي الحالات الحادة حيث يكون الألم شديداً تستخدم مكمدات باردة وساخنة حسب احتمالات المريض، أو مكمدات بالطين، أما ما بين الأزمات الحادة فيمكن عمل خراطيم الماء البارد والساخن، أو تدليك تحت الماء، هذا بجانب العلاج الطبي بالعقاقير.

٢. الروماتيزم المفصلي المزمن «روماتيد» :-

وهو يحدث بنسبة ٢,٥٪ في الرجال و ٦٪ في السيدات ويحدث في أي سن حيث يصيب المفاصل بتورم واحمرار وألم ، وتتكرر الأزمة وينتهي بتشوهات في المفاصل وفي الحالة الحادة يمكن عمل حمامات دافئة للمريض أو حمامات طين وهذا يساعد المريض جداً في تجفيف الألم .

أما في الحالات تحت الحادة أو المزمنة فيستخدم اسلوب تحريك المفاصل تحت الماء حيث يساعد على منع تشوهات المفاصل، كما يمكن استخدام خراطيم الماء البارد والساخن لتنبيه العضلات وتحسين الدورة الدموية مع عمل التمرينات تحت الماء مما يسهل الحركة والمشي للطرف المصاب لأن الماء يزيل جاذبية الأرض ويقلل من ثقل الجسم ويسمح بعد ذلك بالمشي بدون ألم .

٣, تيبس العمود الفقري :

هو مرض يحدث تيبساً في أربطة العمود الفقري مما يؤدي الى تقوس العمود الفقري للأمام مع ضعف بالتنفس وآلام بالظهر .

في علاج الحالات الحديثة تستخدم حمامات الماء الدافيء

لإرتخاء العضلات والمفاصل .. مع عمل تمرينات لفرد الظهر اما في الحالات تحت الحادة المزمنة فيفضل وضع المريض في حمام دافيء مع أداء تمرينات لعضلات الظهر وكذلك تمرينات للتنفس وللمفاصل، كمايمكن عمل خرطوم على العمود الفقري وتدليك تحت الماء ليساعد على ارتخاء العضلات وتحريك المفاصل بشكل أفضل.

٤. تآكل غضاريف المفاصل :

ويحدث هذا في المفاصل التي تتحمل ثقل جسم مثل مفاصل الركبتين، ويحدث عادة في كبار السن أو في حالات السمنة ويؤدي الى عدم امكان الحركة و ٦٥٪ من المرضى فوق سن الستين .

ويستخدم في مثل هذه الحالات حمامات الطين وتمرينات في حمام السباحة لهدف تحسين حركة المفاصل. وعادة يصاحب ذلك تمرينات ضد المقاومة تحت الماء.

كما يمكن تعليم هؤلاء المرضى المشي في الماء لأن الماء يساعد على ازالة جاذبية الأرض، كما يمكن عمل تدليك وتمرينات للعضلة الرباعية فوق الركبة تحت الماء .

٥. روماتيزم العضلات والأنسجة الرخوة :

ويستخدم في هذا النوع في الحالات الحادة مكمدات الطين على العضلات المتقلصة وتحسين الدورة الدموية بها.

وفي الحالات تحت الحادة أو المزمنة يفضل عمل حمامات لكل الجسم، ويمكن استخدام غاز ثاني أوكسيد الكربون في الماء أو الحمامات الكبريتية، وكذلك يمكن عمل تدليك تحت الماء أو وضع تيار «كهرباء طبية» مستمر بالماء مما يساعد على زيادة الدورة الدموية وتحسين غذاء العضلات وتنشيطها .

تمرينات تحت الماء تقضي على رعشة اليدين

ويظهر هذا النوع من المرضى في صورة شلل وقتي او فقد البصرالي اصابة جديدة و بتكرار تلك الاصابة كبدأ صورةالمرض تظهر وتزداد تدريجيا ويكون الشلل في مثل هذه الحالات شلل كيبس ، ويعتبر تمرين الشيء في الماء والتمرينات تحت الماء من أهم طرق علاج مثل هذه الاصابة، وقد وجد أخيراً ان ضمور العضلات في هذا النوع من المرض تكون سريعة جداً وخطيرة جداً ويجب اتخذاكافة الاحتياطات وخاصة العلاج وتمرينات تحت الماء للمحافظة على العضلات واعادتها الى حالتها الطبيعية وتستخدم التمرينات تحت الماء أو خارجها في برنامج منظم مركز يومي وذلك للأسباب التالية :

١. المحافظة على حركة وليونة المفاصل .
٢. لتقوية العضلات .
٣. المحافظة على التوازن .
٤. لزيادة قوة التحمل .
٥. لتقليل التيبس بالعضلات .
٦. لمنع تشوهات واعوجاج المفاصل .

ويبدأ علاج مثل هذه الحالات بواسطة توضع في الماء لتعليم المريض الوقوف أولاً ثم منع الحركات اللاارادية ثم يبدأ تعليم المشي ويتدرج في التعليم تحت الماء ويستمر التمرين حتى يستغني عن العكازين ويستخدم عصاة طبيعية ثم يبدأ في تعلم المشي بالعصاة بدون ماء حتى يتمكن الاستغناء أيضاً عن استعمال العصاة ويعود المريض الى المشي على أرض صلبة .

كما يجب مراعاة عدم اجهاد المريض خلال فترة العلاج داخل الماء ويمكن اعادة تكرار التمرين مع فترات من الراقد ثم نعيد

التمرين مرة أخرى وهكذا دون أن يجهد العضلات، وفي مثل هذه الحالات كثيرين من المرضى لديهم عدم القدرة على التحكم في التبول أو التبرز ومع وقوف المريض وحركته في الماء يبدأ بالتحسن في المثانة والمستقيم ويجب عمل الاحتياطات اللازمة في مثل هذه الحالات مثل تركيب كيس بلاستيك حول وسط المريض بحيث لا يتبول في الماء فيؤدي الى انتشار الميركروبات في الماء .

٥. عدم القدرة على الاتزان نتيجة اصابة المخيخ .

وفي هذه الحالات يصبح المريض غير قادر على الوقوف أو المشي بدون مساعدة أو ما شابه حيث ان يفتقد القدرة على الاتزان في الوقوف أو المشي ومثل هؤلاء المرضى يستفيدون كثيراً من تعليم الوقوف والمشي في الماء .

ونبدأ اعادة اعطاء المريض مشابه بدون عجل وتضعه في الجزء العميق من حمام الساحة وتتدرج معه التمرين وخاصة تمرين العضلات ومفصلي الحوض حتى يصبح قادراً على الحركة في الجزء الضحل في الحمام، ويصبح قادرا على الوقوف والمشي وهو قادر على التحكم في حركاته وبعد ذلك نضعه على الأرض وتستمر التمريناات حتى يتحكم في وقوفه وحركته .

٦. اصابة العضلات وضمور العضلات :

وفي مثل هذه الحالات يحدث ضمور العضلات الأطراف القريبة من الجذع أي ضمور في عضلات الكتفين ومفصل الحوض والفخذين وتحدث هذه الحالات غالباً في الأطفال ولكن هناك نوعاً منها يصيب الكبار في سن الأربعين، وفي مثل هذه الحالات تبدأ العضلات في الضمور ويستمر هذا الضمور مع حدوث تشوهات وضعف في العضلات ولا يوجد علاج ناجح في مثل هذه الحالات ولكن العلاج الطبيعي وخاصة العلاج تحت الماء وجدانه يساعد على المحافظة على قوة العضلات وحركة المفاصل ومنع الضمور وذلك لعمل تمريناات تحت الماء يومياً .. وفي حالات اصابة الأطفال فان العلاج يساعد على منع التشوهات .

وقد نحتاج لاستخدام جبائر طبية قبل وبعد الحمامات وذلك للمساعدة على الاحتفاظ بالمفاصل سليمة .. بالرغم ان العلاج بالماء ليس شافياً ولكن يعتبر احسن أنواع العلاج في تأخير زيادة المرض وكذلك له أثر نفسي كالسحر على المريض وعائلته .

٧. فرض باريكستون أو الشلل الرعاش عند المسنين وقد يحدث لصغار السن نتيجة اصابة .. الخ .

ويتميز هذا المرض بحدوث رعشة في اليدين مستمرة تختفي ند عمل أي حركة ارادية .. وكذلك يصبح المريض ذا خطوات قصيرة متتابعة مع انحناء أمامي بالنصف الأعلى من الجسم كذلك يفقد القدرة على التعبير بالوجه، أي أنه اذا ابتسم أو بكى لا يستطيع معرفة نوع الانفعال فعضلات الوجه جامدة أمام اي انفعال، ويستفيد مثل هؤلاء المرضى من العلاج والتمرينات تحت الماء حيث ان الماء يؤدي الى ارتخاء الجسم وتقليل شد العضلات الحادث لديهم .

وتعليم المشي بخطوات عادية وتحسن حالة المفاصل ومنع تيبسها وتقوية العضلات خاصة اذا بدأنا هذا النوع من العلاج مبكراً، كما تساعد التمرينات تحت الماء على تقليل رعشة اليدين وجعل المريض يقوم بالحركات بطريقة أسهل.

ويجري لهذا النوع من الشلل الرعاش عمليات في المخ تقلل من حدة الحالة تساعد على تحسنها في ٧٠٪ من المرضى ويجيء دور العلاج تحت الماء والتمرينات وهذه العمليات، فالمريض بحاجة لأن يعود الى حالته الطبيعية في الحركة وتقوية عضلاته، والمشي الصحيح ثم يصبح بعد ذلك قادراً على الحركة الطبيعية خارج الماء يجب تشديد الملاحظة للمرضى حيث ان أغلبهم يشكون من تصلب الشرايين وضغط الدم المرتفع .

٨. الشلل النصفي العرضي أو شلل الطرفين السفليين والوسط .

وفي مثل هذه الحالات يحدث هذا الشلل نتيجة اصابة العمود الفقري بعد حوادث السيارات والحروب أو لسقوط من ارتفاع

ويتميز بحدوث شلل تيبس في الجذع وعدم القدرة على التحكم في التبول أو التبرز، ويعتبر الماء من أهم العوامل التي تساعد على الوقوف المريض وتحركاته مبكراً حيث ان الوقوف والحركة المبكرة لا تساعد على تحسن العضلات فقط وانما تساعد أيضاً في اعادة القدرة على التحكم في التبول والتبرز، وقد اقترحت بعض الدوائر الطبية استخدام الماء البارد بدلاً من الماء الدافئ في اعادة حركة المريض بحيث انه يساعد اكثر على تحسن تيبس العضلات .

٩. الشلل الرباعي :

اي الشلل التيبسي وهو يصيب الأطراف الأربعة والجسم وفي هذه الحالات يصعب عمل العلاج تحت الماء بالرغم من أنه مفيد جداً في تحريك استعمال جاكت مملوء بالهواء كطوق نجاة خلال عمل العلاج .

١٠. ضعف وضمور العضلات :

تجد الاصابات وعمليات جراحة العظام والروماتيزم المفصل المزمن .

ويعتبر هذا النوع من أحسن الأنواع التي تستفيد من التمرينات تحت الماء فمثلاً الضعف والضمور الناتجين عن الروماتيزم المزمن لا بد من وضعه في الماء مدة أطول حيث أن هذه هي الطريقة الوحيدة التي تساعد على تحركي المفاصل وتقليل الورم وتقوية العضلات بدون ألم .

تمرينات تحت الماء تشفيك من الأمراض العصبية :

* يعتبر العلاج بالماء هام ومفيد فائدة جمة ، وخاصة في علاج ضعف العضلات لان الماء يساعد على ازالة الجاذبية الارضية وتوزيع الضغط وكذلك حرارة الماء والمقاومة تساعد على تحريك الاطراف المشلولة وارتخاء عضلاتها المتيبسة وتقلل الشد و التقلصات العضلية مع تقليل الألم وزيادة معدل تحرك المفاصل بدون الم . وبالرغم من أن بعض الدوائر الطيبة تفضل بدء علاج المريض بالتمرينات تحت الماء في المرحلة الحادة عند بداية المرض، وخاصة في حالات شل الأطفال ، الا ان العلاج في المرحلة المزمنة يعتبر اساسيا يسمح بالحركة تحت الماء اسرع من أي طريقة أخرى للعلاج ، وبالتالي فانه يساعد على تقوية العضلات في المراحل الاولى من العلاج .

وفي حالات الاصابة المزمنة والحالات المعقدة التي لا يستطيع المريض فيها اداء اي حركة عادية ، يقوم العلاج بالماء بدور رئيسي لانه يمنع زيادة الاصابة ويساعد على استرجاع الحركات المفقودة من العضو المصاب .

وفي حالات ضعف العضلات نتيجة ضعف وقتي او شلل او مبادىء شل او عدم استعمال ، تتضح الفائدة من العلاج بالتمرينات تحت الماء ويمكن تقسيمها كالاتي :

١-حالات قابلة للشفاء التام او التحسن الملموس ، وهذا النوع من الحلات يستفيد ١٠٠٪من العلاج بالماء .

٢-حالات الشفاء فيها غير متوقعة ..وهذه تستفيد أيضا من العلاج بالماء لانه يمنع زيادة الحركة وبالتالي يمنع زيادة

الحركة وبالتالي يمنع حدوث قرح الفراش والتشوهات وضعف العظام .

وكلما زادت شدة الاصابة وزاد عجز المريض كلما أصبح العلاج بالماء ذا فائدة اكثر ، فهو يساعد على وقوف المريض الذي لا يمكن أن يقف على ارض صلبة فتجده يستطيع الوقوف في الماء وان يمشي مشيا أسهل كثيرا جدا جدا جدا .

كما تساعد حرارة الماء على تدفئة الاطراف الباردة وارتخاء عضلاتها ، وبذلك يمكن عمل خطة العلاج والتمرينات اللازمة بالتدرج اللازم بأقل طاقة ممكنة ، كما يمكن عمل التمرينات السلبية والشد على المفاصل بطريقة اسهل ، وكذلك تحريك جذع المريض واطرافه لأن المريض اما ان يكون في السرير او في جهاز طبي او كرسي بعجل ، وهذا لا يتيح لنا تمريض عضلات الجذع التي يسهل علينا تمرينها تحت الماء

كما يساعد الماء على اختفاء الأورام التي تنتج عن عدم استعمال الطرف وتساعد التمرينات تحت الماء على تحسن واضح في حالات ضمور العضلات .

وقد وجد ان احسن الحمامات التي تقيه هؤلاء المرضى هي الحنانات الساخنة فالمريض يستفيد من الحرارة .. فمثلا اصابة المفاصل اذا ما عولجت بالتمرينات تحت الماء فان الماء يساعد تقوية العضلات .

والحرارة تساعد على ضياع الألم والتقلصات .

موانع الاستعمال :

لا يوجد موانع من استعمال الماء كعلاج سوى خوف بعض المرضى من الماء، ولكن هذا الخوف سرعان ما يتبدد عندما يرى المريض مرضى آخرون ينزلون الماء ويعالجون فيه.

ويمنع استعمال هذا النوع من العلاج في الحالات الحادة التي تحظر فيها الحركة نهائياً .

أما في الحالات التي يشكو فيها المريض من أمراض معدية أو قرح معدية أو يتبول أو يتبرز المريض لا ارادياً فيعمل لهم العلاج في حمامات خاصة وليس في الحمام العمومي .

* الأمراض العصبية الشائعة التي تعالج وتستفيد جداً من العلاج بالتمرينات تحت الماء هي :

١. شلل الأطفال :

بالرغم من أن هذا النوع من العلاج يستخدم في علاج شلل الأطفال من قديم، إلا أن هناك حتى الآن اختلافاً في الرأي عن وقت البدأ في العلاج بالماء لمرض شلل الأطفال، فبعض الآراء تحبذ ذلك في المرحلة الحادة، غير أن الطفل في هذه المرحلة يكون حاملاً للفيروس ويفرزه في البراز وقد يؤدي الى تلويث الحمام.

ويعتقد المعارضون لهذا الرأي أنه يمكن وضع الطفل المصاب في المرحلة الحادة في حمام صغير ويطهر بعد كل جلسة علاج .. وعندما يصبح المريض غير معدي ينتقل الى الحمام الكبير، وفي كلتا الحالتين فان مريض شلل الأطفال يعالج بالتمرينات تحت الماء في جميع مراحله .

ويعتبر العلاج بالماء الدافئ علاجاً أساسياً في الحالات تحت الحادة، حيث أن الحرارة تساعد على ضياع الألم وسهولة تحريك المفاصل والشد عليها وكذلك تعليمه الاتزان في حركات الأطراف والحركة، ويمكن تصعيد التمرينات الى تمرينات حرة، والى تمرينات ضد المقاومة .. وبعد اضاعة جاذبية الأرض بالماء ثم ضد جاذبية الأرض، كما يساعد الماء الدافئ في المرحلة تحت الحادة على ارتخاء العضلات المتقلصة ، وتحريك المريض مبكراً على قدر المستطاع وتعليمه المشي.

أما في حالات شلل الأطفال المزمن فان العلاج بالتمرينات في

الحمامات الدافئة تفيد المريض وخاصة أطرافه الباردة نتيجة ضعف الدورة الدموية بها .. وذلك بزيادة نسبة الدم الواصل الى الأطراف وتمكين الطفل من عمل التمرينات .

أما في حالات شلل الجهاز التنفسي في بعض حالات شلل الأطفال، فيمكن أيضاً عمل تمرينات تحت الماء مع استعمال جهاز تنفس صناعي صغير للمريض .

٢. التهاب الأعصاب :

وتستخدم التمرينات تحت الماء الدافئ كما في حالات شلل الأطفال في المرحلة الحادة أو المرحلة المزمنة، ويراعى هنا منع التشوهات التي تحث في مثل هذه الحالات، وكذلك وضع المريض في الماء وهو يرتدي الجبائر اللازمة حتى نمنع تشوه الأطراف، ويعمل الماء الدافئ والتمرينات على زيادة الدورة الدموية وتقليل ألم التهاب الأعصاب وزيادة حركة المفاصل وتقوية العضلات ومنع التشوهات .

٣. الشلل التيبسي النصفي الطولي :

يستخدم العلاج تحت الماء مبكراً في مثل هذه الحالات حيث ان هذا النوع من الشلل مميز بوجود تيبس وتقلصات عضلات المريض مما يعوقه عن الحركة، ويعمل الماء على ارتخاء العضلات وتخفيف التقلصات، وعند ذلك يصبح المريض غير محتاج للمساعدة ويمكن عمل ذلك خارج الحمام.

وفي علاج مثل هذه الحالات يفضل عمل علاج جماعي داخل وخارج الحمامات لأن هذا يرفع من الروح المعنوية ويساعد المريض على التحسن بسرعة .

موانع استعمال العلاج بالماء في حالات الشلل النصفي :

١. المرض فوق التسعين .
٢. اصابات القلب الشديدة .
٣. المصابون بالعمى والصمم .

لياقتك البدنية في الصيف

اسبحي للاستمتاع بالحيوية واسبحي لاسترداد اللياقة

ماذا تسدي السباحة لجسمك ؟

* إنها تقوي القلب، وأوعية الدم، والرئتين. كما تفعل التمارين الهوائية فإن الرئتين تزدادان سعة ومقدرة، ويغدو قلبك عضلة متجددة نشيطة تؤدي وظيفتها بجدارة. ومن جملة الفوائد التي تعود عليك بفضل التمارين الهوائية، تزايد المقدرة على استيعاب الأكسجين. وانخفاض الضغط الدموي، وتحسن عملية الهضم، وتضاعف الوعي واليقظة .

* السباحة تقوّي، وتوطّد العضلات : إنها تحكم عقد الذراعين والكتفين، والثديين، والخصر، والوركين ، والرجلين في وقت واحد.

* تزايد المرونة : الحركات التي تؤديها السابحة تزيد من مرونة أعضائها، وتطيل من عضلاتها.

* السباحة لا تجشم العضلات والعظم مشقة :

معظم التمارين الهوائية كالعدو بتأرجح، والرقص الهوائي، والسباق في المشي. وقفز الحبل، تضغط على المفاصل التي تحمل الجسم، وعلى العمود الفقري القطني. ولكن الماء يسند الجسم، فالضغط يقل الى درجة كبيرة على المفاصل والأربطة والعضلات .

* السباحة وسيلة عظيمة لحرق الوحدات الحرارية :

سباحة تستغرق ٣٠ الى ٤٠ دقيقة تحرق حوالي ٤٠٠ وحدة حرارية. العدو يحرق ٢٥٠ وحدة تقريباً. وركوب الدرجة يحرق ٣٠٠ وحدة تقريباً .

* التحرك ضد مقاومة المياه : تحاكي مفعول رفع الأثقال، ولكنها أسلم عاقبة، لأن السباحة لا تتطلب نخعة مفاجئة أو حركة ضارة .

* في المياه كل حركة تبدو سهلة لا تتطلب بذل الجهد :
وكأنك معلقة. العضلات ترتخي أو جدران الدماغ تكون كأنها ذابت وطافت وعامت.

* السباحة تحرك الجسد بتساوق :
ولا يضاهيها في مفعول وتأثيرها إلاّ العدو المسافة طويلة ، والتزلج .

متى كان الحرُّ شديداً يمنعك من العدو باهتزاز وأرجحة امكثي في الحوض البارد، وقومي بالتمارين التالية :

١. العدو باهتزاز وأرجحة :
في الماء من ٢-٤ دقائق يُعدك الأعداد الحسن. إما في التحرك والانتقال وإما في مكان واحد .

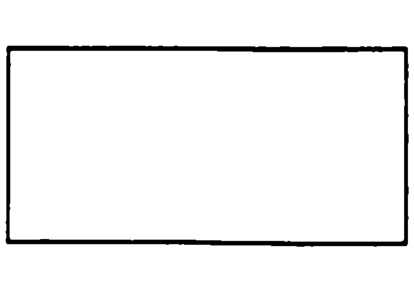
٢. تلويح اليدين : يعير الذراعين والصدر والمنكبين مرونة وليونة. ابدئي بذراعيك تحت سطح الماء، ومنفصلتين مسافة عرض الكتف. ابقيهما ممدودتان أمامك، وارفعي بهما الى النازل والخلف بقوة وإلى المدى الذي تستطيعين. لوّحي بيديك الى الوراء فوق الماء واستردي موضعك الذي بدأت منه كرّري بين ١٢ و ٢٤ مرة.

٣. ضربات المقص : تمتيناً للفخذين من الداخل والخارج والردفين. بدءاً بانفصال الرجلين الواحدة عن الأخرى واليدان ملقاتين على صفحة الماء، اقفزي وصلّبي بين رجليك. اقفزي ثانية مرجعة رجليك الى نقطتي البدء. كرّري الحركة ١٢-٢٤ مرة.

٤. رفع الرجل : لتقوية الردفين والوركين، وتقوية الظهر من أسفله، امسكي بحافة الحوض بيد. قفي برجليك معاً، ارفعي رجلك اليسرى إلى الأمام وارفعيها قدر ما تستطيعين، ثم ادفعيها إلى موضعها السابق. افعلي هذا بين ١٢ و ٢٤ مرة استديري وكرري التمرين بالرجل الثانية .

٥. شدّ البطن : امسكي بطرف الحوض بيديك الاثنتين، مع وضع أخمص القدمين على جدار الحوض، اقفزي الى الوراء ومدّي رجليك بقوة، ثم بسرعة ارجعي رجليك الى الوضع الأول كرري ١٢ مرة.

٦. الرتان : لتقوية البطن والوركين وأوتار المآبض، امسكي بطرف الحوض بكلتا يديك مثنيتين الى الأمام، وباسطة قدماً على الجدار (الركبة مثنية) والرجل الثانية ممتدة الى الوراء. اقفزي برجل، ثم بثانية كرري ١٢ مرة لكل رجل.



العلاج بالماء أحدث طريقة للعلاج الطبيعي في العالم

* علاج الأمعاء والكبد بالمياه الكبريتية .
* الثلج يساعد على الشفاء من الأمراض العصبية !
* اشعاع مائي يساعد على الشفاء من الروماتيزم !

الماء هو سائل شفاف لا طعم له ولا رائحة يتكون كيمائياً من أوكسجين وهيدروجين، وتختلف صورة الماء في درجات الحرارة المختلفة، فهو سائل في درجات الحرارة العادية، وهو في صورة مادة صلبة «ثلج» في درجات الحرارة المنخفضة، أو في صورة غاز «بخار الماء » في درجات الحرارة العالية .

ويتمتع الماء بخواص كثيرة أمكن استغلالها من قديم الزمان في علاج كثير من الأمراض وأهم هذه الخواص هي .. الكثافة النوعية.

يمكن تعريف الكثافة النوعية لمادة ما بأنها النسبة بين وزن هذه المادة ووزن نفس الحجم من الماء، لذلك فان الكثافة النوعية للماء هي :

* قاعدة ارشميدس :

تنص قاعدة ارشميدس على أنه اذا غمر جسم في الماء فانه يخضع لقوة دفع اسفل الى أعلى تساوي كمية الماء المزاح، واعتماد على الكثافة النوعية فان لأي جسم ثقل كثافته النوعية عن واحد يمكن ان يطفو فوق سطح الماء، وعند تقرير الكثافة النوعية لجسم الانسان وجدانها تقل واحد وهي اقل في النساء منها في الرجال كثرة كمية الدهون في جسم المرأة .

فاذا افترضنا ان انساناً ما قد نام على سطح الماء ممسكاً بحامل

خبي فانه يطفو بسهولة وفي نفس الوقت فانه يتعرض لقوة دفع من أسفل الى أعلى .

اذا حرك هذا الشخص احدى رجليه الى أسفل فانه يعرض هذه الحركة الى مقاومة «قوة الدفع»، وكمبدأ عام فان انقباض أي عضلة ضد مقاومة تساعد على تقوية هذه العضلة.

ويمكن استخدام هذه الخاصية بطريقة عكسية عند وجود ضعف عضلي شديد، فان تحريك احدى الأرجل مثلاً الى أعلى يساعد هذه الحركة .

٢- لزوجة الماء

أي سائل له درجة معينة من اللزوجة وتعتمد درجة لزوجة السائل على تقارب وتماسك جزئيات هذا السائل .

وتنعكس أهمية هذه الخاصية في أنه عند تحريك أي جسم في سائل فان لزوجة السائل تشكل مقاومة الحركة، فكلما زادت سرعة حركة الجسم في السائل أو اذا ازدادت المقاومة لهذه الحركة .

ولذلك فعند استخدام التمرينات العلاجية تحت الماء فان هذه التمرينات يجب أن تبدأ بطيئة «مقاومة ضعيفة» ثم عند تحسين قوة العضلة فان زيادة سرعة التمرين تزيد من قوة المقاومة الموجهة لهذه الحركة .

٣. التأثير الحراري ،

يمتاز الماء بأنه يمتص ويفقد الحرارة ببطء، ولذلك فانه يمكن استخدام هذه الطريقة في العلاج عن طريق استخدام الماء الدافيء في العلاج، وبهذه الطريقة يمكن ان تستفيد من خواص كل من الماء والحرارة العلاجية .

٤. التأثير الميكانيكي ،

يمكن الوسائل ميكانيكية جعل الماء في حركة مستمرة وبذلك يمكن للجسم المنمس فيه ان يستفيد من تأثيره الميكانيكي الذي يساعد على تنظيف الجروح ومقاومة التهابات كما يساعد على الالتئام وسرعة الشفاء .

٥. التأثير النفسي :

عندما يرى المريض نفسه قادراً على الحركة بمساعدة قوة دفع الماء في حين أنه غير قادر على هذه الحركة في الهواء فان قدرته على الحركة في حد ذاتها تعطي للمريض تشجيعاً وأملاً في الشفاء يمكنه من مساعدة الطبيب المعالج.

٦. تأثير الأملاح :

في كثير من الأحيان ان مياه العيون والينابيع تمتاز بوجود كثير من الأملاح المواش المشعة التي تستخدم في علاج كثير من الأمراض الروماتيزمية أو أمراض الجهاز الهضمي، فمثلاً المياه الكبريتية تمتاز بان لها تأثير مطهر للأمعاء وتأثير منشط للكبد، في حين ان وجود بعض المواد المشعة في الماء يمكن أن يساعد في شفاء كثير من الأمراض الروماتيزمية .

هذه بعض الخواص الطبية للماء والتي يمكن استخدامها علاجياً، ولكن يمكن استخدام الماء في الحالة الصلبة «الثلج» لعلاج كثير من الأمراض العصبية بالذات الأمراض العصبية المصحوبة بتقلصات شديدة كما يمكن استخدامه كعلاج التمزقات العضلية أو الاجهاد المفصلي .. كذلك يمكن استخدام الماء في الحالة الغازية كاستنشاقه في علاج كثير من الأمراض الجهاز التنفسي .

الساخن والبارد

. الجلد .. جزء مهم من الجسد وهو دائم الاستقبال لأي عوامل خارجية بواسطة العرق التي تجعل الانسان يحس بالساخن والبارد والألم.. وهي اشارات يقوم بها الجلد للمخ، ثم الى بقية أجزاء الجسم ليتفاعل مع كلالحالات .

في الصيف دائماً.. يعرق الجسد .. وهذا العرق يعطي الجسم نوعاً من البرودة، مما يعطي له نوعاً من الاسترخاء.. ومن هذه الفكرة بدأ استخدام الحمامات المعدنية في تشيكوسلوفاكيا، فالمياه هي هذه الحمامات بها نسبة من الأملاح تجعل «الجلد» يكتسب كل هذه الأشياء، وتظهر فائدته في سيولة الدم ، تفتح العروق. ومن ثم فإن عملية «القلب» تكون منتظمة .. والحمامات تنشط القلب .. وتنشط ضغط الدم .. وفي الحمام البارد يقل هذا النشاط .. أما نسبة للتنفس فلكل حالة أنسانية نوع معين من الحمامات .

وبالنسبة للأمراض التي تعالج بواسطة الحمامات .. فمنها تلك الأمراض المتعلقة بالأعصاب والتنفس أو الأمراض الجلدية أو ضغط الدم .. أو الروماتزم ، وأمراض القلب.. ولكن فائدة هذه الحمامات لا تظهر سريعاً .. وانما قد تمتد لفترة طويلة حتى تظهر آثارها ، وقد تستغرق شهوراً .. وأحياناً تظهر بوادر حالات المضاعفات تنتج عن العلاج ولكنها تختفي بعد فترة . وللحصول على الفائدة يستلزم العلاج في بعض الأحيان مدة قد تتجاوز الشهرين والثلاثة.

وللحمامات فوائد أخرى في عمليات حوادث السيارات والكسور .. مع بعض حالات العلاج الطبيعي. . حتى الشلل التام والنصفي له علاج، والسمنة أيضاً له حمامات ومساجات خاصة.

ومن أشهر الأماكن التي تتواجد فيها الحمامات في تشيكوسلوفاكيا .. مدينة «كارلو فيفاري» ، في منطقة بوهيميا ، حيث يوجد بها أكثر من ١٢ ينبوعاً طبيعياً، يصل درجة حرارتها احياناً الى ٧٠ درجة مئوية.. وهذه الحمامات تختفي بعلاج من الحالات المرضية مثل الكلى، وضغط الدم .

وعلى بعد خمسين كيلومتراً من كارلو فيفاري توجد مدينة شهيرة أخرى اسمها «ماربانسكي لاسين» أو «مارين باد» سابقاً، وهي متخصصة في علاج أمراض النساء والسمنة .

حمامات لعلاج كل الأمراض

منذ قديم الأزل والانسان يبحث عن مكان يجد فيه حالة من الهدوء والاسترخاء والعلاج معاً.. وكانت مناطق «المياه» هي أكثر الأماكن التي يمكن فيها تحقيق ذلك .. خاصة المياه المعدنية التي وجدوا أنها تعالج الكثير من الأمراض .. فمنذ عهد الأغريق وبالتحديد في عام ٢٨٠ ق. م. انشئت أول مصلحة اسمها «برجاموس» في آسيا. وكان يلتقي فيها الفلاسفة والشعراء والمفكرون وأثرياء العالم .. وكان إله الطب في ذلك الوقت - وكما هو معروف في الأساطير الأغريقية - يسمى «سكولابوس» .. وكانوا يقيمون له التماثيل، وهو يمسك بالعصا وحوله الثعبان، وصار هذا الرمز هو شعار الطب والصيدلة حتى الآن .

وتعدد انشاء المستشفيات والمصحات حول المعابد .. فالرومان - على سبيل المثال - بنوا الكثير من الحمامات في المدن التي قاموا بغزوها ولا تزال هذه الحمامات موجودة حتى الآن.. وكان الحمام الروماني عبارة عن حجرة للملابس وحجرة للتدفئة، وحجرة بها حمامات مياه ساخنة وباردة، وحجرة أخرى للاسترخاء.

وكان يدير هذه الحمامات، أناس اشتهروا بالحزم حتى لا تحدث مخالفات حولها، وكان هؤلاء الناس يقومون بجمع الأموال التي يدفعها مرتادو هذه الحمامات.. وكثيراً ما كانت تقام حفلات وندوات ثقافية بجوار هذه الحمامات .

واستمر الحال هكذا فترة طويلة .. فكان المسلمون لهم دور في انشاء العديد من الحمامات التي كان يدخلها الفقراء بدون اية رسوم، وزادت المصحات والحمامات بينما بدأت موضة استعمال

الباروكات وعمليات التجميل والاكسسوار .. خاصة منذ الفرنسيين الذين كانوا قليلي الاستحمام وكثيري استخدام العطور .

وفي أواخر القرن الثامن عشر عادت المصحات والحمامات مرة أخرى بصورة متزايدة، خاصة في تشيكوسلوفاكيا التي اكتشفوا فيها العديد من ينابيع المياه المعدنية التي تشفي الكثير من الأمراض .

وبدأت دراسات عميقة للاستفادة من هذه المياه وأثرها في الجسد وبدأوا يستعملون الطين والغازات في عمليات العلاج .. واكتشفوا ان طريقة العلاج هذه مجدية ومفيدة أكثر من الأدوية الطبية، حيث إنها تجعل سيولة الدم طبيعية وتحافظ على حالة الضغط عند الانسان .

أما في تشيكوسلوفاكيا فتوجد اكثر من مصحة، وأشهرها .. «مياشيتني» والتي يتردد عليها المصابون في الحوادث والمصابون بالشلل . وعلى بعد عدة كيلومترات ومنها توجد مدينتا «ترينشيناسكي ديبتس وستربزيكي بليزو » وتوجد فيها العديد من الحمامات ايضاً .

كيف تتعالج بالمياه المعدنية والمياه الحارة

وجود الانسان مرتبط بالماء فلا حياة بدونه ، انه مشربه وفيه غذاؤه كما أنه يسمح للانسان بالتنقل. والماء ينبوع الحياة فوق أنه دواء لأمراضنا ، وقد عرف الأقدمون من مصريين ورومان ويونان، فضائل الماء، فحفروا الينابيع الحارة ، وأقاموا الحمامات التي لا نزال نجد آثار لها في كل بقاع الدنيا. وما زالت بعض الحمامات المعدنية أو الحارة تعمل منذ عهد الرومان، وغيره من القرون الوسطى، لأن مفعولها المفيد أمر يرقى اليه الشك، وقد غدت أدوات الطب القديمة تعرض في المتاحف، ولكن الحمامات لم تتوقف أبداً عن العمل !

نصر اجتماعي تطورت الحمامات تطوراً ملموساً في القرن الماضي على وجه الخصوص، فمنذ خمسين عاماً، كانت الحمامات المعدنية، وحمامات المياه الحارة تكاد تكون وفقاً على الطبقة الارستقراطية، التي تؤمها للعلاج، أو لمجرد الترفيه أو الاستجمام. ولكن مع تطور وسائل النقل، وبتشجيع بعض مؤسسات الضمان الصحي والاجتماعي (في غير بلادنا بالطبع!) أخذ الأغنياء يقصدون الى غير هذه المنتجعات، فيما أخذ متوسطوا الحال ، بل حتى الفقراء، يقصدون الى الحمامات للعلاج الطبيعي فكان في هذا خسارة للسياحة وربح للطب !

لكن يبدو ان هذه الحركة لم تعرف في بلادنا الأزدهار الذي ترفه بلدان كثيرة، مثل ايطاليا والمانيا والاتحاد السوفياتي وفرنسا.

وتجدر الاشارة الى أن بعض الأطباء، وبخاصة الخريجين الجدد منهم، لا يعنون بهذا النوع من العلاج. ولا ريب في أن هذا يعود

الى الدراسة التي يقوم بها هؤلاء الشبان، وهي دراسة نظرية علمية، فتراهم لا يقنعون بوسائل علاج، لا يمكن التعبير عن نتائجها بمعادلات، ولاَ تفسيرها في جزيئاتها التفصيلية .

وعلينا أن نقول أن كيفية تأثير المياه الحارة غير معروفة تمام المعرفة، وقد يجد المصاب بالتهاب الشرايين أن اصابة قد زالت، أو يرى طفل ان ما به من «أكزما» قد شفي منه، فيما يتخلص آخر من التهاب الأمعاء الغليظة لديه عند انتجاعه أحد الحمام هذه المياه، ولكننا لا نعرف لماذا !

لم تجر ابحاث كثيرة في هذا المضمار، وجميع الأنظار والجهود تتركز في السرطان وعمليات زرع القلب ، ومن هنا أمكننا ايجاد السبب في عدم الاقبال على هذا النوع من العلاج في احتذائنا مثال الانكليز ، والأمريكيين بنوع خاص - وهؤلاء يجهلون عملياً العلاج بالمياه، اذ جعلنا منهم معلمينا وأساتذتنا في العلوم والطب كما أنهم السبب في التفاتنا الى آخر ما توصل اليه التكنيك الطبي الذي تبدو المياه بالقياس اليه وسيلة عتيقة تقاوم عليها الزمان .

الاستشفاء بالمياه قد يكون خطراً .. فعليك أولاً باستشارة الطبيب

العلاج بالمياه وفر واقتصاد

أما الاتحاد السوفياتي والبلاد الشرقية بوجه عام - بالمقابل - فقد أدركت فيما يبدو أن تكاليف العلاج بهذه الوسيلة ادنى بكثير من أي علاج آخر وان الاستشفاء بالمياه الحارة يخفف من استهلاك العقاقير والأدوية الكيمائية وغير ذلك .

وهذه بعض الاحصاءات التي تثبت ذلك .

بلغ عدد المتداوين بهذه الطريقة ٦ ملايين في روسيا. ومن قبيل المقارنة نذكر أن عدد المعالجين بالمياه في تشيكوسلوفاكيا وجدها تبلغ ضعف ما يبلغه هذا العدد في فرنسا ومع ان هذه اكثر سكاناً من ذلك .

ونتسارع فنقول ان العلاج بالمياه ليس ضرورياً للجميع . والطبيب وحده هو الذي يقرر ذلك أو يشير به. غير أن العلاج بالمياه قد يكون في بعض الأحيان ضرورة ملحة. في حين كسر لا يجبر جيداً، أو بعد حرق كبير، يجب - في حالات غيرها - تحاشيه. في حال الذبحة مثلاً، أو الضغط المرتفع، واذا أنت لم تستشر طبيباً، فقد يكون استشفاؤك بالمياه الحارة خطراً على حياتك .

منافع المياه الحارة

مدة العلاج في العادة ١٩ يوماً . ولكن . هل قد قررت . مع

الطبيب .. مبدأ العلاج فأين تذهب ! ثمة أماكن كثيرة . والطبيب يساعد على اختيار المكان المناسب. مع العلم بأن لكل منتجع اختصاصه ومزاياه وتبقى قضية الرفاه، وما ينتظره المريض من المكان الذي يرتاده فهذا العلاج يصبح سياحة اذا هو اقترن بالمتعة. ولا نختار لك أي مكان، فان القضية تتعلق - من زاوية أخرى - بميزانيتك ، وحاجتك أو عدم حاجتك الى العناية الطبية، وغير ذلك .

ولا بد أن تأخذ بعين الاعتبار حرارة الماء، وخصائصه الفيزيائية والكيمائية، ووصفه الطبيب، فيما يتصل بعدد الحمامات اليومية الضرورية، أو ما يتوجب شربه من الماء. ومن المهم أن تكون كمية الماء محددة ، سواء للاستعمال الخارجي، أو للشرب.

وغالباً ما يعجب الذي يتعاطى هذا العلاج لأول مرة من مسألة كمية الماء التي يوصى بربها عند بدء العلاج، اذ يصعب ان يصدق ان ١/٢ كأس من الماء يشربه يمكن اني شفيه من اصابة مر عليه ١٠ أعوام في المعاناة منها. ولكن حاذر من أن تضاعف هذه الكمية ؛ فقد ينتهي بك الأمر الى المستشفى بسبب الأغماء !

ونضيف ان الاستحمام يكون لكل الجسم (عاماً) أو يقتصر على أجزاء منه (في حال الأمراض الجلدية أو أمراض التوليد) . وهل تعلم ان هذه الحمامات قد توصف لك بشكل «حقنة» ؟

وهنا لا بد لنا من القول ان الماء يجب أن يؤخذ من النبع مباشرة، فلا يستعمل اكثر من مرة، ولا يضاف اليه اي معقم. بل يجب ان تستعمل بعض المياه بعيداً عن النور (المياه المشعة خاصة) وإلا فقدت فائدتها.

أما طريقة عمل هذه المياه، وتأثيرها في تحسين بعض الحالات، فقد تثبت انها في تهيئتها تربة صالحة، في جسم الانسان، للتحسن. فقد يقوم خلل في الوسط المائي الذي تعيش فيه خلاياه جسمنا، بما يأتيه من مياه معدنية .

أشد الحالات حاجة للمياه

من المنتجعات ما يناسب علاج أمراض الأعصاب، ومنها ما يوافق معالجة اصابات العضلات أو العظام. ويقصد بعضها الآخر من أجل التدليك تحت الماء، أو من أجل «الطين» ، وكلها وسائل علاج متممة لغيرها، ولكن أماكن عدة اخذت تفتح أبوابها لطالبي الراحة، أو الرياضة، مما يهيء المجال لاستعادة الصحة والتنشيط.

لم تعد مدة العلاج اذن ٢١ يوماً فقط لتلافي ضعف الكبد أو الكلية أو الشرايين فقد تكون ٢١ يوماً من الراحة و «التنظيف» لأجهزة البدن وتجديدها بمثابة حراثة عميقة لأرض لم يعد ينبت عليها شيء !

ان الاقامة في مكان غيرمعروف مع أناساً يعيشون مشاكلنا بالذات، من شأنها أن تنسينا هذه المشاكل، وتزيل الكثير من العقبات النفسية في سبيل تكامل المرء ونمو شخصيته، اذ أنها تيسر له جواً قد يجعله يبدأ الحياة من جديد.

يخشى بعض المرضى أن يملوا طول فترة العلاج. انهم المرضى أنفسهم الذين يمقتون أيام العطلة، ويضجرون عندما يتغير رئيسهم في العمل أو حينما تخف همومهم. وربما مضى عليهم زمن طويل يتمتعوا فيه بمنظر شجرة مزهرة، أو ماء يجري تحت جسر!

واذا أهملنا هذه الفئة فان الكثيرين يشغلون فراغهم بمجرد متابعتهم العلاج. واذا أحسن المرء اختيار المنتجع الهادئ، والغرفة «المفروشة» الملائمة، أو اصطحب عائلته أو بعض الأصدقاء أخيراً .. اذا عزم الانسان على ألا يضجر، فقد تغدو فترة العلاج بالمياه كعطلة ممتعة. قال كاتب فرنسي قديم : «كن على مرح يجعلك تنعم بمجالسة الناس والنزهات في الحمامات المائية، مما يدعونا اليه جمال الطبيعة، في هذه الأماكن التي تتوفر فيها المياه الحارة» .

جرعة بخار

ماء حلوان أنجع دواء لعلاج الصدر

عدم استخدام البخار في علاج السل الرئوي

أسلوب جديد لوقاية العمال في المصانع من الأبخرة السامة حيث كان الأطباء يقومون بحرق بعض المواد التي تنتج عنها غازات يمكن استنشاقها.

وفي عام ١٩٣٢ أنشيء أول مركز للعلاج باستنشاق في تشيكوسلوفاكيا حيث قاموا بعلاج حالات الأمراض الصدرية العامة وأمراض الرئتين وليست الأمراض التخصصية.

وتستخدم انجزة غازات الاستئناف على مختلف امجالها التي تختلف من غاز الى إخر فهي تتراوح بين واحد على عشرة ميكرون و١٠ميكرون .

وتعتبر الأبخرة ذات الجزئيات الكبيرة أصلح من علاج الجزء العلوي من الجهاز التنفسي أما ذات الجزئيات الصغيرة تستخدم في علاج الأجزاء السفلى للرئتين .

وأكثر أبخرة المياه المعدنية التي تستخدم في علاج أمراض العين وشيوعاً هي أبخرة الميه المعدنية الغنية بأملاح الكلورين القلوي أو حامض الكبريتيك كما هو الحال في حمامات حلوان الغنية بحامض الكبريتيك ويمكن استنشاق الأبخرة بطريقتين .

١. مليء غرفة بالأبخرة وادخال المريض اليها .

٢. استنشاق من جهاز يوضع أمام أنف المريض .

وتعتبر الطريقة الأولى أحسن حيث انه في الطريقة الثانية تتخلل الأبخرة الغشاء المخاطي للأنف والبلعوم والقصبة الهوائية ويكون من الصعب ان تصل الى الرئتين.

وجميع أنواع الأدوية والعقاقير التي تعطى عن طريق الاستنشاق يمكن اثبات وجودها بدم المريض بعد الاستنشاق .

وطريق الاستنشاق تعتبر من أهم الطرق للعلاج الموضعي لالتهابات الغشاء المخاطي للأنف والبلعوم والقصبة الهوائية حيث ان

تركيز الدواء يكون أكمل بالاستنشاق عن أعضاء الدواء بالفم والحقن .

وهناك أيضاً بعض العقاقير التي لا يمكن اعطاؤها عن طريق الحقن ويمكن اعطاؤها عن طريق الاستنشاق مثل بعض المضادات الحيوية وبعض الخمائر.

وباستخدام للاستنشاق من حجرة يمكن ملؤها بالأبخرة حيث يجلس كل واحد منهم في حالة استرخاء تماماً ويستنشق الغاز .

ويمكن استخدام هذه الطريقة بين عمال المصانع كنوع من الوقاية قبل بدء العمل حتى لا يتأثر جهازهم التنفسي بالأبخرة في المصانع .

والمياه المعدنية الصالحة للتبخر والاستنشاق في المياه التي تحتوي على الكلورين القلوي وثاني اكسيد الكربون الذي يمتص عن طريق الغشاء المخاطي ويؤدي الى توسيع الشعريات الدموية وزيادة الدورة الدموية .

أما العلاج ببيكروبنات الصوديوم والكلورين والكالسيوم اذا ما استنشق فهي يؤدي الى :

١. زيادة الدورة الدموية .
٢. تقليل التهابات الغشاء المخاطي.
٣. زيادة افرازات الغشاء المخاطي تساعد على طريق البلغم .
٤. تساعد على إذابة افرازات الغشاء المخاطي فيسهل من الصدر.

أما أملاح الكبريت تصل نسبتها الى ١ ملغرام في لتر فيها :

١. تعقيم الأغشية .
٢. تمنع الرشح والزكام .
٣. تزيد الدم بالأغشية .
٤. تزيد درجة حرارة الدم .
٥. تزيد سرعة النبض .
٦. تفتح الشهية .

ويستخدم العلاج بالأبخرة الطيبة في الحالات التالية :-

١. التهاب الأنف والجزء العلوي في الجهاز التنفسي
٢. بعد العمليات الصغيرة في الأنف والزور .

٣. بعد العلاج بالأشعة العميقة أو الكي بالدم أو السيزيوم .
٤. في التهابات قناة أوستيك التي توصل بين الأنف والأذن التي ينتج من التهابات ضعف في السمع .
٥. أمراض الشم .
٦. النزلات الشعبية .
٧. التهابات الجيوب الأنفية .
ويمكن في جميع الحالات لالتهاب الجهاز التنفسي عمل مزرعة حساسية ثم اختيار المضاد الحيوي المناسب وتبخيره واستنشاق .
٨. ومن أهم استخدامات الاستنشاق هو الربو الشعبي اذا كان وحده أو مصحوباً بنزلة شعبية .
٩. الالتهابات المختلفة للشعب الحيوانية والرئتين .
١٠. التمدد الشعبي المصحوب بالتهاب قاعة الرئتين .
١١. بعد العمليات الجراحية على الصدر لتقلل من الالتهابات ويهديء الغشاء المخاطي.
ويستخدم هذا النوع من العلاج في الحالات التالية :-
١. الالتهابات الحادة المصحوبة بافرازات شديدة .
٢. السل الرئوي .
٣. الزهري المصدري.
٤. الأورام التي تستلزم تدخل جراحي .
يستنشق المريض ١٠ دقائق خلال الفم و ١٠ دقائق خلال الأنف من خلال جهاز صغير مرة يومياً أو كل يومين الى أسبوعين الى ستة اسابيع حسب نوع الاصابة.
في حالات اصابات الجهاز التنفسي السفلي والرئتين يستنشق المريض ثلاث مرات يومياً بنفس النظام السابق وبنفس المدة أو يجلس المريض في حجرة ليستنشق لمدة ٢٠ دقيقة يومياً لمدة اسبوعين الى ستة اسابيع .
وتحسب تمكين الاستنشاق للمريض حسب حاجته عن طريق جهاز يوصل بجهاز الاستنشاق وتحسب الكمية التي يستنشقها المريض في كل مرة .
أما في حالات الحرجة فتحسب كمية الأبخرة بالحجرة حسب ساحة الحجرة وعدد المرضى. الذين يستنشقون بداخلها ويمكن حساب الكمية عن طريق أجهزة توضع داخل الحجرة .

حافظ على قلبك بحمام ماء !

كان هذا النوع من العلاج ممنوعاً لمرضى القلب حتى الثلث الأخير من القرن التاسع عشر، وبعد ذلك بدأ هذا النوع من العلاج في جميع البلاد الأوروبية وخاصة ألمانيا حيث اعتبر هذا النوع من العلاج كجزء من التأمين الصحي في الوقاية وتأهيل حالات مرضى القلب .. وبجانب علاج القلب بالمياه المعدنية، فهناك أيضاً العلاج الطبيعي ونظام الأكل، والعلاج الطبي بالعقاقير .

وفي عام ١٨٥٩ ظهر أول بحث علمي عن علاج مرض روماتيزم القلب بحمامات ثاني أوكسيد الكربون التي تعتبر الآن من أهم أنواع العلاج في حالات هبوط القلب، وكذلك في حالات ضغط الدم المرتفع والذي لا تؤثر عليه العقاقير الطبية . ويمكن عمل الحمامات لحالات المرضى الذين يتوقع حدوث جلطة وريدية بأطرافهم السفلى .

أنواع المياه المعدنية المستخدمة في علاج مرضى القلب والأوعية الدموية :-

١. **المياه الحرارية** : التي يتوقف تأثيرها على درجة الحرارة.. وتستخدم في علاج ضغط الدم المرتفع وأهم أنواع هذه الحمامات من الحمامات اليابانية .
٢. **المياه المشعة** : تستخدم في علاج الأوعية الدموية .
٣. **المياه الكبريتية** : تؤدي الى زيادة الدورة الدموية بالأوعية السطحية وتعمل على انخفاض ضغط الدم المرتفع .
٤. المياه التي تحتوي على اليود ويستخدم هذا النوع في علاج بالتدريج من ٣٧ الى ٤٠م مما يساعد على زيادة الدورة

الدموية في الطرف الذي يعالج، ويستخدم هذا النوع من العلاج في حالات مرضى ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب وأمراض الأوعية الدموية .

٢- الحمام البارد :

- **الحمام البارد العام** : وتتراوح درجة حرارته من ١٠م الى ٢١ م وقد يستطيع المريض تحمله لفترة تتراوح بين عدة ثواني وعدة دقائق، بشرط ان يعمل للمريض تدليك شديد تحت الماء بواسطة اخصائي، وبعد الحمام مباشرة يجب تنشيف المريض بسرعة .

ويمكن عمل مثل هذه الحمامات في متوسطي السن فقط .. أي لا تعمل للأطفال أو كبار السن، اما اذا ظهرت على المريض رعشة أو تغيير في لون الجلد الى اللون الأزرق فيجب اخراج المريض فوراً وتدفئته، ويساعد هذا النوع من الحمامات في حالات مرضى ضغط الدم .

- **الحمام البارد والمحلي** : ويعرف هذا النوع باسم المكمدات الباردة أو المكمدات الثلج التي يجب تغييرها كل عدة دقائق تبلغ من ٢ - الى ٥ دقائق .

ويستخدم هذا النوع في حالات الاصابات مثل الجزع أو المكمدات، وذلك ليساعد على تضييق الأوعية الدموية فتقلل من النزف، وكذلك تستعمل كمسكن للألم .. ويجب استخدامها فوراً بعد الاصابة وتستمر لمدة ٢٤ ساعة الى ٣٦ ساعة .

كما يساعد هذا النوع من العلاج في كثير من حالات الشلل التيبسي، حيث تؤدي البرودة الى ارتخاء العضلات .

كما يساعد العلاج بالتبريد على تحسين قوة العضلات الضعيفة ويستمر هذا التحسن لمدة ٣٠ دقيقة .

٣- الحمام المتعادل «لا ساخن ولا بارد» :

وتكون حرارة هذا النوع من الحمامات ٣٤م، وله درجة كفاءة عالية في ضياع الألم، ويساعد كثيراً في حالات المرضى ببعض الأمراض العصبية وأمراض الجهاز الدوري والقلب، كما يؤدي هذا النوع من الحمامات الى ارتخاء العضلات وتوسيع الشرايين.

وكانت هذه الحمامات تستخدم بكثرة في علاج الأمراض النفسية قبل ظهور مهدئات الأعصاب.. حيث كان المريض يوضع في الحمام مدة ٣ ساعات وفي بعض الحالات قد تمتد هذه المدة الى ٢٤ ساعة أو أكثر، وفي هذه الحالة كان جسم المريض يدهن بالشحومات حتى لا يتأثر الجلد بالماء طوال هذه الفترة .

وكان هذا النوع من العلاج من أحسن وأكفأ أنواع العلاج ولكن قل استعمال هذا النوع من العلاج بعد ظهور المسكنات .

كما أن هذا النوع من العلاج يصلح لعلاج الحروق الجسيمة بالجسم .

٤- الحمام الساخن :

كان هذا النوع من العلاج يستخدم في حالات مرضى السيلان كنوع من العلاج قبل ظهور المضادات الحيوية وتكون درجة حرارة الحمام في مثل هذه الحالة ٤٠م، ونجد أن درجة حرارة جسم المريض ترتفع خلال ٣٠ دقيقة الى أكثر من ٤٠م، أما في الحالات المرضية الأخرى فيبدأ هذا النوع من العلاج بوضع المريض في الحمام لمدة ٥ دقائق فاذا لم يشعر المريض بأي ضعف آخر تزداد مدة الحمام دقيقتين في اليوم حتى يصل المريض الى ١٠ دقائق .

ويستعمل هذا النوع من الحمامات في حالات مرضى الروماتيزم المزمن وخاصة عند اصابة عدد كبير من المفاصل، كما يناسب هذا النوع من العلاج مرضى الأجهاد العضلي والاصابات المختلفة .

وكذلك في حالات مرضى البواسير والتهابات الشرج والمهبل .

٥- الحمامات المتباينة :

وذلك بوضع الطرف المصاب في حمام درجة حرارته من ٣٨ - ٤٤م لمدة ٤-٦ دقائق، ثم يوضع الطرف في ماء بادر درجة حرارته من ١٠-١٦م. لمدة دقيقة الى دقيقتين، ثم مرة أخرى في الحمام الساخن .

ويعطى هذا النوع من العلاج الراحة التامة من الألم في حالات المفاصل الخارجية وكذلك في حالة تفلطح القدمين .

تصلب الشرايين والأطوار المتأخرة في مرض الزهري ..

وتعمل الحمامات لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً. ولمدة أربعة اسابيع حسب الحالة .

أما في حالات هبوط القلب فيوضع المريض في الحمام لمدة ٦ - ٨ دقائق .

وتتراوح درجة حرارة الحمام من ٣٠ - ٤٠ م ، وأحسنها لعلاج حالات القلب من ٣٣ - ٣٥م، ويفضل أن يأخذ المريض ٣ أو ٤ حمامات «نصف حمام» حتى يتعود على الماء ..

داء البواسير ومن يصاب به

الإنزعاج والألم اللذان ينجمان أحياناً عن البواسير يخفف منهما الاضطجاع في حمّام يحتوي على ماء دافيء ملحي. هذا الإجراء المنزلي مفيد في جميع اصابات البواسير التي تميل الى الانتفاخ .

* من يصاب بداء البواسير ؟

نسبة عظيمة من الناس تعاني البواسير بدرجات متفاوتة، وبخاصة الرجال، فقد اتضح ان ٦٥ في المئة من المعانين هم رجال. والنسبة هذه قدّرها الأطباء في مختلف المناطق والبلاد .

* ما هي البواسير ؟

- البواسير تصيب الإنسان في قناة الشرج - الفتحة التي يمر منها الغائط. هذه القناة مبطنة بثلاث «وسائد من الأنسجة الداعمة لشبكة الأوعية الدموية. فإذا تعرضت هذه الأوردة والأوعية الصغيرة الى ضغط متكرر تحدثه عوامل شتى (يأتي وصفها لاحقاً)، تنتفخ بتراكم الدم وتبرز في قناة الشرج. وتسمى هذه الأوعية المتضخمة بواسير .

* هل البواسير أنواع مختلفة ؟

- البواسير نوعان - داخلي وخارجي. الدخلي منها ينشأ في مستهل المرض، أما الخارجي، فيتكون في مراحل متقدمة .

البواسير الداخلية ، تنشأ داخل قناة الشرج، ويغطيها غشاء مخاطي شرجي، وهو نسيج شبيه بالنسيج المبطن للفم، ولكنه غير

حساس للألم والبواسير التي تتكون في هذا الموقع لا تؤلم عادة وإن نزفت أحياناً. وتصنف البواسير الداخلية بدرجات تتراوح بين بواسير الدرجة الأولى (التي تبرز في قناة الشرج) والدرجة الرابعة (التي تتدلى بصفة دائمة في قناة الشرج) .

البواسير الخارجية : تتكون في فتحة قناة الشرج، ولهذا تبدو بوضوح للعيان، ويسهل تشخيصها. وحيث إنها مكسوة بجلد حساس للألم - هذا النوع الخارجي يحدث الحك،ولكنه لا ينزف عادة .

* ما أسباب البواسير ؟

- الرأي الغالب يرجح كفة الوراثة، إلاّ أن هناك بضعة عوامل تساهم في حدوث المرض، منها الغذاء الناقص، والضغط خلال التبرز (بسبب الإمساك أو الإسهال) ، والحمل، والولادة. وتأجيل إفراغ الأمعاء متى تحركت يساهم كذلك في تكون البواسير، لما يتطلبه التفريغ بعد التأجيل من ضغط مجهد .

* كيف تعالج البواسير ؟

- لا تعالج البواسير إلاّ إذا أزعجت وآلمت صاحبها. والعلاج يكون ملائماً للدرجة التي وصلت اليه الآفة.

درجة البواسير الأولى : (النوع الأخف) يمكن معالجته بواسطة الطعام - أي بزيادة ما يدخل أمعاء الإنسان المصاب من مواد ليفية . والألياف موجودة في مادة السيليوم Psyilluim الغزيرة بعناصر التضخيم (المتوفر في أشكال شتى، منها النوع المسحوق) ، وفي أنواع من الأطعمة - كالخبز الكامل غير المصنع وكذلك في الحبوب النباتية، والفواكه، والخضر وينصح المريض الذي يكثر من

الأطعمة الليفية بشرب ما لا يقل عن ثمانية أقداح من الماء يومياً. وإلاّ أصبح للتضخم الغذائي الإضافي تأثير إمساكي .

وللتخلص من منغصات البواسير يستطيع المصاب أن يستعين بمستحضرات تحوي نصفاً في المئة من الهيدركورتيزون، وهو عنصر يزيل الحكة، ويقاوم الالتهاب. على أن لا يُستعمل مدة طويلة لأنه يسبب ترققاً في نسيج الشرج .

درجة البواسير الثانية وأكثر إصابات الثالثة علاجهما الأفضل يتمثل في أربطة مطاطية في هذا الإجراء الخالي من الألم، الذي يقوم به الطبيب في عيادته بوضع رباطان من المطاط حول قاعدة الباسور بواسطة أداة طويلة رفيعة تسمى الرباط. هذان الرباطان يقطعان مورد الدم الى الباسور، مما يجعله يسقط، ويغادر الجسم مع التفريغ المعوي .

درجة البواسير الثالثة ،

التي لا تعالج بالربط، وبواسير الدرجة الرابعة لا بديل لمعالجتها عن الاستئصال، فهو العلاج المختار. ولا يقتضي الاستئصال البقاء ليلة في المستشفى، وفي الوسع إجراء الاستئصال بعد التخدير الموضعي .

وثمة معالجات جديدة تشتمل على اللازر والتخثير بالأشعة دون الحمراء، تستعمل كبدائل للأساليب الموضحة أعلاه. وتحتاج هذه الإجراءات الحديثة الى خبرة الكينيكية واسعة .

* أحق ان البواسير تحدث الألم دائماً ؟

- كلا ، إن قصدت تلك الأنسجة الأسفنجية المتزايدة داخل قناة الشرج. فالعارض الأعم والأشمل هو النزف، وإلاّ فلن تعرف انك

مصاب بها.ولكنها أحياناً تصبح مؤلمة حينما تُخنق أو تحصر خارج قناة الشرج. والشق الشرجي الذي كثيراً ما يشار اليه كبواسير يسبّب الألم في أغلب الأحيان .

* أي نوع من النزف يتوقع حصوله من البواسير ؟

- نزف البواسير دم احمر فاتح ويقطر بكميات ضئيلة . وكثيراً ما يظهر كبقع معدودة على ورق الحمّام. وحالات أخر تحدث النزف، وبخاصة سرطان المستقيم، ومتى كان كذلك يكون النزف أكثر ظهوراً. وقد يختلط مع البراز. بالإضافة الى ذلك، قد يطرأ تغير مرافق في عادات البراز مثلاً، الذي يغوط في كل يوم مرّة منذ سنين قد يبدأ فجأة في التغوط مرتين في اليوم ،

* هل يتوقع الشعور بألم شديد متى أجريت جراحة استئصالية للبواسير ؟

داخلية، في القسم غير الحسّاس من القناة الشرجية. كما ان الجرّاح المناط به إجراء العملية يعمل على مغط عضلات القناة الشرجية، مما يسهل على المريض القيام بالتغوط دون أن يضطر الى بذل الجهد حتى قبل اندمال الجرح .

* لماذا تتعرض الحامل الى الإصابة بالبواسير؟

- البواسير بالضرورة نتيجة اعاقة عودة الدفق الدموي من الأوردة الموجودة في منطقة الشرج. وفي المرحلة المتقدمة من الحمل بنوع خاص، وجود الطفل في الرحم يقف حائلاً دون

عودة الدم، مما يسبب تورّمات في أوردة المنطقة الشرجية .

* هل يكون الشخص المصاب بفرط ضغط الدم عرضة للمقاساة من البواسير ؟

- البواسير الداخلية كثيرة الشيوع بين الناس المقيمين في النصف الغربي من الكرة الأرضية، وبالتالي، تصيب ذوي ضغط الدم العالي.

وقد يصدق القول بأن المريض بفرط الضغط اكثر تعرضاً لنزف البواسير من الشخص الذي يكون ضغط دمه عادياً، ولكن ضغط الدم لا يعتبر حالة مسبّبة للبواسير.

* هل هناك تشابه بين البواسير والأوردة الدالية ؟

- كان يظن أن البواسير أوردة دالية في قناة الشرج. ولكن اتضح الآن أن هذا خطأ لا أساس له من الصحة. على أن الحالتين قد تترافقان، ويزداد تأثيرهما وانتشارهما متى كانت المصابة حاملاً ،

* هل ورق الحمام الخشن مسيء للبواسير بحيث يزداد ألم المصاب باستخدامه ؟

- ليس من دليل على أن الورق الخشن يسبّ البواسير، ولكنه يضرّ بالجلد، ويخدشه، ويدميه قليلاص .

* هل تصاب بالبواسير إن جلست على جهاز التدفئة الساخن، أو على سطح بارد؟

- الجلوس على سطح ساخن أو بارد لا يسفر عن البواسير. ولكن

من المحتمل متى كان الشخص مصاباً بالبواسير، أن تنتفخ بفعل الحرّ الموضعي وتبرز. وكذلك الجلوس على سطح بارد قد يحدث التهاباً محلياً يسفر أحياناً عن تكوّن ناسور - قناة رقيقة بين الجلد وداخل القناة الشرجية .

* هل تسبّب الأطعمة المتنوعة البواسير ؟

- بعض الأطعمة جيدة،وبعضها سيئة للبواسير، وأي شيء يسبّب الاسهال من شأنه أن يضاعف من تفاقم البواسير. وأي طعام بمحتوي خشن يساعد على توقيها، كالنخالة، والفواكه والخضر والنقل (الجوز واللوز وغيرهما) .

* هل في الإمكان توقي البواسير ؟

- ممكن ذلك في حالات كثيرة. والإجراءات الاحتياطية التالية تساعد على منع تكرر البواسير، أو حتى على حدوثها .

* إستهلك كمية تتراوح بين ٣٠ و ٤٠ غراماً من الألياف يومياً. الإنسان العادي يستهلك كمية لا تزيد على عشرين غراماً .

* أكثر من شرب الماء - ٨ الى ١٠ أقداح في كل يوم هو المقدار الموصى به .

* إستجب فوراً لكل شعور بضرورة إفراغ الأمعاء .

* لا تجلس على خشبة المرحاض أكثر مما هو ضروري (لتقرأ مثلاً). فهذا يركز الضغط على الأنسجة الباسورية .

* تجب الوقوف أثناء التغوط .

* تمرّن بانتظام واستمرار، فالتمرين يساعد على تحريك محتوى الأمعاء .

الفهـــــرس